

Inhalt

ERSTER TEIL

DIE DURCHSCHLAFKUR 9

Endlich durchschlafen: Ein paar Worte zu Beginn der Kur 10

Warum funktioniert die DurchschlafKur? 15

Das Kind und der Schlaf 34

1. Der hilflose kleine Mensch 35

2. Wie viel Schlaf braucht das Kind? 36

3. Müdigkeit und »Über-Müdigkeit« 38

4. Warum die 5-Minuten-Schrei-Methode in ihrer Wirkung
trügerisch ist 43

Die Safari. Eine Allegorie 46



ZWEITER TEIL

DER WEG ZUM GUTEN SCHLAF: DIE RUHE, DIE SICHERHEIT, DER GENUSS! 55

Wie du deinem kleinen Kind die Ruhe vermittelst 56

Die eigene Ruhe zählt 59

Wie du deinem kleinen Kind Sicherheit gibst 69

Fehlersuche – was alles falsch laufen kann 75

Der Genuss kommt von ganz allein! 90

Das Tor zum Genuss: das Gute-Nacht-Lachen 95

Das Kind und die Kur. Vier Monate bis zwölf Jahre 100

1. Das vier Monate alte Kind 109

2. Fünf bis sieben Monate 114

3. Acht bis zehn Monate 123

4. Elf und zwölf Monate 136

5. Ältere Kinder 139



DRITTER TEIL

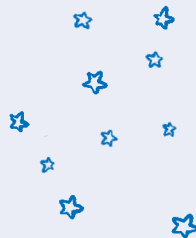
DER WERKZEUGKASTEN: WANN, WO, WIE? 143

- Wann beginnst du mit der Kur? 144
- Wo führst du die Kur durch? 147
- Wer führt die Kur durch? 150
- Wie gehst du vor? 153
- Das Schema 154
- Das Gute-Nacht-Lachen 159
- Das Zurechtlegen 160
- Der Fächer 161
- Das Kinderwagen-Fahren 163
- Das Knuffen 167
- Die Gute-Nacht-Leier 173
- Die Bestätigungsleier 176
- Die Haltung der Selbstverständlichkeit 178

VIERTER TEIL

LEITFADEN: SO BEKAM DER KLEINE GUSTAV SEINEN GUTEN SCHLAF 183

- 1. Der Bescheid 186
- 2. Die Erinnerung 189
- 3. Die Bestätigung 190
- 4. Der erste Tag 193
- 5. Die zweite Nacht 194
- 6. Der zweite Tag 195
- 7. Die dritte Nacht 196
- 8. Der dritte Tag 197
- 9. Die Folgeweche 199



FÜNFTER TEIL

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR DURCHSCHLAFKUR 203

Ludwig und sein guter Schlaf. Eine Mailkorrespondenz 204

Keine Unterstützung 219

Die Wolfsstunde 219

DurchschlafKur »light« 221

Ein krankes Kind trösten 222

Was machen wir falsch? 223

Er steht im Bett 225

Zu viel gemacht 225

Im Erwachsenenbett 226

Nachtschleicher 227

Hysterisch 228

Unbequeme Kleidung 229

Vorher hat es besser geklappt 230

Wiederholung der Kur 231

Kur für Zwillinge 239

Abendliches Weinen 240

So müde 241

Abends ein paar Stunden später ins Bett? 241

Hunger? 242

Aktives Kind 243

Wütendes Geschrei – was können wir tun? 244

Kur 246

Dreht sich auf den Rücken 251

5-Minuten-Nickerchen 251

Kur mit Hindernissen 252

Die linke Ecke 255

Zeitverschiebung 255



Nachtschreck 256

Fröhliche Mahlzeiten 258

Aa in der Nacht 259

Tagesschläfchen im Bett 260

Gezwungen, ihn hochzunehmen 261

Der Spielraum von einer Viertelstunde und der Wecker 262

Erst im Kinderwagen fahren, dann knuffen 263

Gewohnheitstiere 264

Frisch und munter – nach dem Hinlegen 265

Auf der Flucht 268

Alter Mann 269

Das ganze Haus wird wach 271

Für Anna von Maria 272

EPILOG 273

DEINE PERSÖNLICHEN SEITEN 287

Dein Schlafschema 287

Deine Dokumentation der ersten vier Tage und Nächte 288

Die Folgewoche 292