

Vorwort	Seite	9
---------	-------	---

1. Problemfall Kinderschlaf – Eine Einführung

Wie alles anfing	Seite	12
Ein einfaches Rechenmodell	Seite	17
Gängige Ein- und Durchschlaftipps	Seite	20

2. Komisches aus der Welt des Schlafes

Ein kleiner Selbstversuch	Seite	36
Schlafmangel und seine Folgen	Seite	39
Alles ist relativ	Seite	42
Jetzt wird geschlafen! Basta!	Seite	46
Dr. Frankenstein	Seite	49
Was ist denn da los?	Seite	51

3. Mein Baby, das soziale Wesen – Was sagt die Wissenschaft?

Seit wann machen Babys Feierabend?	Seite	56
Artgerechte Babyhaltung	Seite	58
Social Brain	Seite	63
Von Mäusen und Menschen	Seite	65
Wenn wir schon beim Experimentieren sind ...	Seite	67
Das Gedächtnis unseres Körpers – Epigenetik	Seite	70
Aus den Augen, aus dem Sinn	Seite	73

4. Erziehung und Beziehung – Die Bindungstheorie

Die Bindungstheorie – Eine kurze Standortbestimmung	Seite	80
Exploration und sichere Basis	Seite	83
Innere Arbeitsmodelle	Seite	86
Bindungsqualität	Seite	88
Bezogen auf das Schlafverhalten, heißt das ...	Seite	91

INHALT

Feinfühliges Pflegeverhalten	Seite 92
Die Bedeutung des Bindungsverhaltens für die Kompetenzentwicklung	Seite 94
Quintessenz	Seite 96

8

5. Ein bisschen Gesellschaftskritik

Früher war alles besser	Seite 100
Hart wie Krupp-Stahl	Seite 102
Interessenkonflikte	Seite 107
Privatsache	Seite 111
Böser Gruselschlaf	Seite 114
Das war schon immer so	Seite 116
Mama ist ein Mensch	Seite 120
Die reine Vernunft oder Eltern im Machbarkeitswahn	Seite 123
Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst ...	Seite 126

6. Gibt es eine Lösung?

Auf der Suche nach Alternativen	Seite 132
Sind wir Tiere?	Seite 140
Steigern Sie Ihre Effektivität!	Seite 143
Prinzip Realität	Seite 145
Da steh ich nun, ich armer Tor!	Seite 148

7. Anhang

Sagen Sie mir Ihre Meinung!	Seite 158
Literaturverzeichnis	Seite 159