

Inhalt

Einleitung	11
Schlechter Schlaf stresst alle	13
Welche Vorteile bringt besserer Schlaf?	17
Warum ich? Warum dieses Buch?	18
Wie dieses Buch strukturiert ist	21

TEIL EINS

DIE GRUNDLAGEN DES SCHLAFS UND DIE GEWOHNHEITSSCHLEIFE

25

1 Die Biologie des Schlafs	27
Schlaf in den ersten sechs Lebensmonaten und danach	28
Sechs Monate und älter: Der »typische« Schlaf hat sich entwickelt	32
Normale Schlafmuster von der Geburt bis zur Pubertät	36
Die zehn Gebote des erfolgreichen Schlafs im ersten Lebensjahr	37
Sicherer Schlaf im Säuglingsalter	44
Wie früh kann das Schlaftraining beginnen?	47
Den günstigen Zeitpunkt für das Schlaftraining finden	48
2 Die Gewohnheitsschleife durchbrechen	53
Eltern: Das Haupthindernis für Erfolg	54
Schlechter Schlaf ist eine schlechte Gewohnheit	55
Die Schleife verändern	59

Zwei Gewohnheitsschleifen: Häufiges Aufwachen und Widerstand gegen das Zubettgehen	61
Nächtliche Ereignisse: Nachtschreck, Schlafwandeln und Sprechen im Schlaf	70
Tappen Sie nicht in diese Fallen!	73
3 Den Weg bereiten	79
Attachment Parenting	80
Gemeinsames Schlafen	83
Den Gewohnheitszyklus des nächtlichen Stillens und gemeinsamen Schlafens verändern	85

TEIL ZWEI

DAS ZUBETTGEHZEIT-SIGNAL	101
4 Der Ort ist wichtig	103
Gute Schlafzimmer sind dunkel	104
In guten Schlafzimmern herrscht Stille	105
Gute Schlafzimmer sind »unplugged«	106
Gute Schlafzimmer bieten angenehme Empfindungen	111
Gute Schlafzimmer riechen gut	113
Leben in kleinen Wohnungen	114
Übergang vom Kleinkindbett zum Kinderbett	117
5 Timing	125
Die Magie des Schlaftriebs	126
Wann sollte der Tagesschlaf stattfinden?	141
6 Das Zubettgehritual	146
Der Zubettgehrichter	148
Die Zubettgehgrafik	155
Decken, Schnuller und Kuscheltiere	156
Fragen und Antworten zum Zubettbringen	159

TEIL DREI	
KONSEQUENZEN	163
7 Die Lösung fängt bei Ihnen an	165
Warum Ihr Verhalten so wichtig ist	166
Die Macht der Konsequenzen	169
Das »positive Gegenteil« finden	175
Aber wir haben es doch schon mit Schlaftraining versucht und sind gescheitert. Was ist denn jetzt anders?	178
8 Die Konsequenzen wählen	180
Techniken für Kinder, die im Kleinkindbett schlafen	184
Techniken für Kinder, die im Kinderbett schlafen (ab drei Jahren)	195
Für alleinerziehende Eltern	214
Kinder mit gesundheitlichen Problemen oder besonderem Förderbedarf	215
9 In der (Gewohnheits-)Schleife bleiben	218
Wie man guten Schlaf erhält	218
Wann mit Problemen zu rechnen ist und wie sie zu lösen sind	221
Was tun, wenn es immer noch Probleme gibt?	228
Schlusswort	237
ANHANG	239
Verzeichnis der Arbeitsblätter sowie Hinweise zum Download	240
Dank	241
Literatur	243
Register	253