

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	11
Schlechter Schlaf stresst alle .....	13
Welche Vorteile bringt besserer Schlaf? .....	17
Warum ich? Warum dieses Buch? .....	18
Wie dieses Buch strukturiert ist .....	21
<b>TEIL EINS</b>	
<b>DIE GRUNDLAGEN DES SCHLAFS</b>	
<b>UND DIE GEWOHNHEITSSCHLEIFE .....</b>	25
<b>1 Die Biologie des Schlafs .....</b>	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
<b>2 Die Gewohnheitsschleife durchbrechen .....</b>	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
<b>3 Den Weg bereiten . . . . .</b>	<b>79</b>
Attachment Parenting . . . . .	80
Gemeinsames Schlafen . . . . .	83
Den Gewohnheitszyklus des nächtlichen Stillens und gemeinsamen Schlafens verändern . . . . .	85
<b>TEIL ZWEI</b>	
<b>DAS ZUBETTGEHZEIT-SIGNAL . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>4 Der Ort ist wichtig . . . . .</b>	<b>103</b>
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
<b>5 Timing . . . . .</b>	<b>125</b>
Die Magie des Schlauftriebs . . . . .	126
Wann sollte der Tagesschlaf stattfinden? . . . . .	141
<b>6 Das Zubettgehrital . . . . .</b>	<b>146</b>
Der Zubettgehrichter . . . . .	148
Die Zubettgehgrafik . . . . .	155
Decken, Schnuller und Kuscheltiere . . . . .	156
Fragen und Antworten zum Zubettbringen . . . . .	159

<b>TEIL DREI</b>	
<b>KONSEQUENZEN</b>	163
<b>7 Die Lösung fängt bei Ihnen an</b>	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
<b>8 Die Konsequenzen wählen</b>	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
<b>9 In der (Gewohnheits-)Schleife bleiben</b>	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
<b>ANHANG</b>	239
Verzeichnis der Arbeitsblätter sowie Hinweise zum Download	240
Dank	241
Literatur	243
Register	253