



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b>	7
<b>Von wegen Murmeltiere</b>	
<b>WARUM KINDER ANDERS SCHLAFEN</b>	11
<b>Schlaf aus Sicht der Evolution</b>	12
Das unsichtbare Band	13
Planmäßige Esspausen	17
Wie lange trinken Babys nachts Milch?	19
Schlafen wir heute anders?	20
<b>Ein Blick hinter die Augenlider</b>	22
Das erste Rüstzeug: der leichte Schlaf	23
Das zweite Rüstzeug: zusammen schlafen	28
Das dritte Rüstzeug: die Salamatik	29
Das vierte Rüstzeug: der Biorhythmus	34
Das fünfte Rüstzeug: die Persönlichkeit	38
Entwicklung braucht Zeit	40
<b>Der Kinderschlaf</b>	
<b>EINE BEGEGNUNG MIT ÄNGSTEN, MYTHEN - UND UNS SELBST</b>	43
<b>Schlaf mit geheimem Lehrplan?</b>	44
Wie Elefanten entstehen	46

Die Angst vor dem Verwöhnen	47
Unterschiedliche Beziehungssprachen	52
Wer hat recht?	55

### **Wilde Nächte**

<b>WAS UNS MUT MACHEN KANN</b>	57
<b>Welche Methode ist die richtige?</b>	58
Der einzig richtige Weg?	59
Den gibt es nicht!	59
<b>Gemeinsam Schlafstress reduzieren</b>	62
Acht Wahrheiten über den Kinderschlaf	65
<b>Langsam in den Nachtmodus schalten</b>	72
Zutat eins: Nachtgeduld	72
Zutat zwei: Schlafheimat	76
Zutat drei: echt sein	78



### **Alles andere als harmlos**

<b>WARUM WIR GEGEN SCHLAFTRAININGS SIND</b>	81
<b>Welche Methode steckt dahinter?</b>	82
Die theoretische Grundlage	83
Was lernen die Kinder wirklich?	85
Schlafen geht anders	86
Die Theorie passt nicht zum Kind!	88
<b>Was wird aus unseren Beziehungen?</b>	92
Vorsicht, Kampfbeziehung!	93
<b>Die letzte Frage: Wirkt das Programm?</b>	96
Das sagt die Wissenschaft	97
Wie kommen wir weiter?	98





## Endlich besser schlafen

<b>ALLES, WAS WICHTIG IST</b>	<b>103</b>
<b>Bedürfnisse in Balance: der größere Rahmen</b>	<b>104</b>
Warum liebevolle Lösungen?	105
<b>Das Geheimnis günstiger Schlafbedingungen</b>	<b>108</b>
Wann es Zeit zum Schlafen ist	109
Der Trick: Schlafenster ausnutzen	111
Wie viel Schlaf braucht unser Kind?	113
<b>Gut betreut geborgen schlafen</b>	<b>114</b>
Woanders ist es anders	115
Aufs Schlafen in der Kita vorbereiten?	118
Wie die Betreuung den Schlaf verändert	119

## Einfach einschlafen

<b>SO KLAPPT DIE REISE IN DEN SCHLAF</b>	<b>121</b>
<b>Der Weg ins Traumland</b>	<b>122</b>
Erste Station: die Zelle	123
Zweite Station: das Zwischenhirn	123
Dritte Station: der suprachiasmische Kern	124
Vierte Station: die Hormone	124
Fünfte Station: der Vagusnerv	125
Sechste Station: Muskeln und Organe	126
<b>Was Kindern beim Einschlafen hilft</b>	<b>128</b>
Das Grundbedürfnis nach Nähe	129
Das Nähebedürfnis wandelt sich	134
<b>Kleine Kinder in den Schlaf begleiten</b>	<b>136</b>
Einschlafhilfen für das erste Halbjahr	137
Einschlafhilfen für das zweite Halbjahr	139
Einschlafbegleitung im zweiten Lebensjahr	141
Einschlafhilfen für Zwei- bis Dreijährige	143
Kindergartenkinder in den Schlaf begleiten	145
Geschwister in den Schlaf begleiten	147
Geht es auch mit weniger Nähe?	149

## Einfach durchschlafen

<b>SO KLAPPT DIE REISE DURCH DIE NACHT</b>	<b>153</b>
<b>Für ganz Müde: der Notfall-Schlaf-Plan</b>	<b>154</b>
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	154
Wenn Schlafmangel wütend macht	156
<b>Am Tag für gute Nächte sorgen</b>	<b>158</b>
Täglich raus ins Freie!	159
Achtung, aufregendes Essen	159
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.	160
Gemeinsame Zeit	161
<b>Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern</b>	<b>162</b>
Gute Assoziation, schlechte Assoziation?	163
Einschlafassoziationen verändern	165
<b>Aushalten, trösten und begleiten</b>	<b>170</b>
Wissen, was sich ändern soll	171
Realistische Ziele formulieren	172
Abstillen, damit die Nächte besser werden?	174
Die Alternative: eine Trinkpause einlegen	176
<b>Ein Ort zum Wohlfühlen</b>	
<b>VON FAMILIEN- UND ANDEREN BETTEN</b>	<b>181</b>
<b>Wo Kinder gerne schlafen</b>	<b>182</b>
Sicher und gemütlich: das Familienbett	183

Nähe macht das Leben leichter	185
Sicher schlafen im Familienbett: So geht's	186
Auszug aus dem Familienbett	192
Neues zum plötzlichen Kindstod	194
Wie hoch ist das Risiko wirklich?	196
Die Eltern müssen selbst entscheiden	200
<b>Ein Wort zum Schluss</b>	<b>202</b>
<b>Service</b>	
Buchempfehlungen, Quellenangaben, Literaturhinweise	204
Register	206
Impressum	208

