

# Inhaltsverzeichnis

Schritt für Schritt zum individuellen Schlafziel .....	13
--	----

## Einleitung

### Dein Wegbegleiter, dein Lösungsbuch

1. Der Traum vom entspannten Familienschlaf .....	17
2. Wie ich Schlafcoach wurde .....	18
3. Warum ihr euer Schlafziel noch nicht erreicht habt .....	19
4. Nur mit der richtigen inneren Haltung gelangst du ans Ziel .....	21
5. Das erwartet dich in diesem Buch .....	23

## Kapitel 1

### Schlaf verstehen

1. Das erwartet dich in diesem Kapitel .....	29
2. Wichtige Dokumente zum Ausdrucken oder Kopieren .....	30
3. Dein Schlafprotokoll .....	31
4. Warum gesunder Schlaf für deine ganze Familie wichtig ist .....	34
5. Eure Schlafherausforderungen und ihre Ursachen .....	36
6. Neugeborenenenschlaf, Emotionen und die Sprache deines Kindes .....	39
7. Fünf Umstellungsphasen, die du unbedingt kennen solltest .....	47
8. Der Schlafzyklus – der wahrscheinlich wichtigste Aspekt überhaupt .....	54
9. Schlafassoziationen – der magische Schlüssel zum Erfolg .....	62
10. Einschlafhilfen – Fluch oder Segen? .....	65
11. Die Komfortzone – wie Lernen einfach wird .....	69
12. Schlafhygiene – 13 Faktoren, die euch das Leben leichter machen .....	72
13. Eure Protokollauswertung .....	77

## Kapitel 2

### Schnell und entspannt einschlafen

1. Das erwartet dich in diesem Kapitel .....	87
2. Schnelles Einschlafen leicht gemacht .....	88
3. Wie du Schritt für Schritt euren individuellen Schlafplan erstellst .....	89
4. Wann zwei Schlafpläne für euch sinnvoll sind .....	90
5. Wie du auf ungeplant frühes Aufwachen reagieren kannst .....	94
6. Wann Wecken für euch sinnvoll ist .....	96
7. Wie viel Schlaf braucht dein Kind? .....	97
8. Warum ihr Übermüdung unbedingt vermeiden solltet .....	98
9. Der Tagesmutter-Effekt .....	100
10. Übung macht den Meister – auch in puncto Schlaf .....	101
11. Wann du deine Schlafangebote überdenken und anpassen solltest .....	104

## Kapitel 3

### Nächtliche Still- und Flaschenmahlzeiten

1. Das erwartet dich in diesem Kapitel .....	109
2. Schlafassoziation, verlagertes Hungergefühl oder Konditionierung? .....	113
3. Wie dein Kind tagsüber zum guten Esser wird .....	117
4. Wie du nächtliche Flaschenmahlzeiten altersentsprechend optimierst ....	119
5. Wie du eure Stillsituation altersentsprechend gestalten kannst .....	124
6. Schlafplan Praxisteil .....	131

## Kapitel 4

### Schlafassoziationen individuell lösen

1. Das erwartet dich in diesem Kapitel .....	143
2. Die drei Ebenen der Schlafherausforderung .....	150
3. Entspannt einschlafen, glücklich aufwachen – los geht's .....	151
4. Die erfolgreichsten Schlaflernmethoden .....	154
5. Wie du dein Kind im Lernprozess begleitest – deine Handlungsmöglichkeiten .....	166
6. Warum deine innere Haltung für euren Erfolg entscheidend ist .....	170
7. Dein individueller Schritt-für-Schritt-Plan .....	174
8. Vom Plan zum Ziel .....	177

## Kapitel 5

### Endlich altersentsprechend durchschlafen

1. Das erwartet dich in diesem Kapitel .....	191
2. Wenn dein Kind überdurchschnittlich häufig aufwacht .....	194
3. Wenn dein Kind sehr früh aufwacht und noch müde ist .....	195
4. Wenn dein Kind früh aufwacht und ausgeschlafen ist .....	196
5. Wenn dein Kind nächtliche Wachphasen hat, in denen es müde ist .....	197
6. Wenn dein Kind nächtliche Wachphasen hat und munter ist .....	198
7. Wenn dein Kind (wieder) sehr lange zum Einschlafen braucht .....	199
8. Wenn dein Kind (zu) kurze Tagschläfchen macht .....	200
9. Wenn dein Kind am Tag zu viel und in der Nacht zu wenig schläft .....	202
10. Dein Kind weint beim Einschlafen, obwohl es innerhalb weniger Minuten in den Schlaf findet .....	203
11. Wenn dein Kind im Schlaf weint oder wimmert .....	203
12. Wenn dein Kind weinend aufwacht .....	205
13. Wenn dein Kind morgens zu lange schläft (Reise/Zeitumstellung) .....	205
14. Wenn dein Kind nachts wieder ins Elternbett zurückkommt .....	206
15. Wake To Sleep (WTS) .....	208
16. Abschließende Worte .....	210

## Anhang

1. Schlafpläne .....	214
2. Schlafprotokoll .....	220
3. Downloads und Links .....	221
4. Literaturverzeichnis .....	222
5. Danke! Wahnsinn, was für eine Reise! .....	223