

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. Neugeborenenschlaf, 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