

Elizabeth Pantley

# Ab ins Bett!

Das liebevolle Schlafbuch für müde Eltern  
und aufgeweckte Kinder von 2–6 Jahren



TRIAS

- 6 **Vorwort**
- 7 **Einleitung**
- 13 **Grundlagen für einen besseren Schlaf**
- 14 **Alles über Kleinkinder, Vorschulkinder und ihren Schlaf**
- 27 **Entwickeln Sie Ihren Schlafplan**
- 31 **Sie brauchen Geduld, Zuversicht und Ausdauer – und natürlich Humor**
- 39 **Acht Schlaf Tipps für jedes Kind**
- 40 **Tipp 1: Immer die gleiche Aufwach- und Schlafenszeit**
- 44 **Tipp 2: Ein regelmäßiger Mittagsschlaf**
- 47 **Tipp 3: Drehen Sie an der biologischen Uhr**
- 50 **Tipp 4: Entwickeln Sie ein passendes Gute-Nacht-Programm**
- 53 **Tipp 5: Eine gemütliche Schlafumgebung**
- 59 **Tipp 6: Die richtige Ernährung für einen guten Schlaf**
- 62 **Tipp 7: Gesundheit und Fitness**
- 65 **Tipp 8: Richtig entspannen und einschlafen**
- 75 **Spezielle Lösungen für Ihre Familie**
- 76 **Kämpfe am Abend:  
»Ich will nicht ins Bett!«**
- 85 **Allein schlafen klappt nicht:  
»Mama, bleib hier!«**



### **Eins, zwei, drei: Schlaf komm herbei!**

Schon kleine Änderungen können viel bewirken. Wenn Sie an dem ein oder anderen Rädchen drehen, werden Sie schnell merken, wie effektiv Sie mit nur acht Schlaf Tipps Ihren Schatz ins Land der Träume befördern.

- 95 **Er schläft nicht durch – wie lange noch?**
- 108 **Der frühe Vogel ... – Hilfen für Frühaufsteher**
- 113 **Nächtliches Zähneknirschen**
- 115 **Alpträume und Nachtschreck**
- 121 **Nächtliche Besucher – unterwegs ins Elternbett**



### Individuelle Lösungen – auch für Sie!

Ihr Kind will einfach nicht allein schlafen? Sie kämpfen jeden Abend aufs Neue mit Ihrem kleinen Schlafverweigerer – und er mit Monstern? Dann wird es Zeit für Tipps und Tricks, die auch ins unruhigste Kinderzimmer Frieden einkehren lassen.

- 129 **Nächtliche Ängste – von Monstern und anderen Gestalten**
- 137 **Probleme beim Mittagsschlaf – »Ich will nicht schlafen!«**
- 145 **Wer hat an der Uhr gedreht? Probleme mit der Zeitumstellung**
- 148 **Er macht nachts noch ins Bett**
- 150 **Schlafwandeln und Schlafsprechen**
- 154 **Vom Familienbett ins eigene Bett**
- 163 **Trennungsangst**
- 166 **Zwei auf einen Streich – Zwillinge zum Schlafen bringen**
- 169 **Schnarchen**
- 171 **Rückschläge**
- 173 **Anpassungen an Veränderungen**
- 181 **Wenn der Schlafplan nicht funktioniert: Analysieren Sie die Probleme und identifizieren Sie Schlafstörungen**
- 188 **Danksagungen**
- 189 **Hilfreiche Seiten im Internet**
- 190 **Register**