

Inhalt

Zu diesem Buch	5
Sitzung 1 (E1): Informationen rund um den Schlaf	9
Begrüßung und Einführung	9
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	11
1.1 Der kindliche Schlaf	11
1.2 Aufgaben des Schlafs	13
1.3 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tag	13
1.4 Schlafstörungen und beeinflussende Faktoren	15
1.5 Regeln und Rituale für einen guten Schlaf	17
1.6 Die Geschichtensammlung	23
1.7 Überblick über Kindersitzung K1 (Sitzung 2). Thema: Kalimba, der Zeopard, Zauberflecken, Zauberatem	24
1.8 Umgang mit den Hausaufgaben	27
Hausaufgaben (Sitzung 1/E1)	28
1.9 Das Schlafprotokoll	29
Sitzung 2 (K1): Kalimba, der Zeopard, Schlaflecken, Zauberatem	33
Hausaufgaben (Sitzung 2/K1)	33
Sitzung 3 (E2) – Teil 1: Das Schlafproblem verstehen und angehen	35
3.1 Erziehungsverhalten und Schlaf	35
3.2 Die 3-Schritte-Technik	35
3.3 Erziehungsstrategien	41
3.4 Anwendung positiver Verstärkung: Entwickeln eines weiterführenden Belohnungssystems	50
Hausaufgaben (Sitzung 3/E2)	51
Sitzung 3 (E2) – Teil 2: Überblick über Sitzung 4 (K2) für die Eltern	53
4.1 Thema Sitzung 4 (K2): Problemlösestrategien	53
Hausaufgaben (Sitzung 4/K2)	54

Sitzung 3 (E2) – Teil 3: Überblick über Sitzung 5 (K3) für die Eltern	57
5.1 Thema Sitzung 5 (K3): Mein Werkzeugkasten – Was ich jetzt alles kann	57
Hausaufgaben (Sitzung 5/K3)	58
Sitzung 6 (E3): Wiederholung & Durchhalten	60
6.1 Tipps zum Belohnungssystem	60
6.2 Typische Fallen	60
6.3 Hintergründe des eigenen Verhaltens erkennen	61
6.4 Metaphern & Geschichten	61
6.5 »Muss«- und »Kann«-Regeln nochmals ausfüllen	63
Hausaufgaben (Sitzung 6/E3)	66
Stichwortverzeichnis	67

Content^{PLUS}

Folgende Materialien erhalten Sie im Shop des Kohlhammer-Verlags unter ContentPLUS. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der vorderen Umschlaginnenseite.

- Zu den Schlafprotokollen:
 - Anleitung
 - Schlafprotokoll Eltern
 - Schlafprotokoll Kind
- Geschichtensammlung
- Präsentation zu den Elternsitzungen
- Kindermappe