

6 **Vorwort**

7 **Lotta schläft ein**

8 **Die Sehnsucht nach dem Patentrezept**

- 13 Was für ein Typ sind Sie?
- 19 Babys schlafen (sich) klug
- 25 Lernen Sie Ihr Kind kennen

34 **Den Rhythmus finden**

- 34 Der Rhythmus steckt im Blut
- 38 Ein Rhythmus für alle
- 44 Das Gewohnheitstier

47 **Selbstständig einschlafen – um jeden Preis?**

- 48 Keine Angst vor dem Verwöhnen

56 **Lotta schläft durch**

57 **Schläft das Kleine denn schon durch?**

- 58 Gewohnheit oder echtes Bedürfnis?
- 62 Gründe fürs Aufwachen
- 66 Voraussetzungen für entspannte(re) Nächte

75 **Schon wieder wach – und jetzt?**

- 75 Schlaf, Kindchen, schlaf
- 78 Wenn alles nichts hilft

SPECIAL



11 **Mission – Lotta beruhigen**

15 **Lotta und ihre Spießer-Eltern**

20 **Lotta und das Elternbett**

27 **Lotta reibt sich ihr Ohr**

32 **Katrin kann's – aber Christian will es auch können**

37 **Lotta schläft zu wenig**

40 **Lotta und ihre Eltern finden ihren Rhythmus**

42 **Lotta die Eule**

46 **Lottas Schlafritual**

51 **Lotta soll in ihrem Zimmer schlafen – meint Christian**

54 **Einschlafen in anderen Ländern**

59 **Bedürfnis oder Gewohnheit – Lotta und das Tragen**

63 **Lotta die Anspruchsvolle**

67 **Lotta wacht ständig auf – warum bloß?**

SPECIAL



- 73 Jetzt muss auch Christian ran
- 79 Jetzt ist Schluss mit den nächtlichen Drinks
- 83 Katrin lässt nicht locker – sie braucht mehr Schlaf
- 85 Durchschlafen in anderen Ländern
- 91 Lotta liebt Schlafengehen, schläft aber nicht
- 101 Lotta lernt alleine einschlafen
- 107 Lotta hat einen Albtraum
- 113 Lotta bekommt einen Bruder
- 115 Wie schlafen große Kinder in anderen Ländern?
- 124 Katrin braucht Zeit zum Schlafen
- 129 Katrin kann nicht einschlafen
- 131 Wie gehen Mütter in anderen Ländern mit Schlafproblemen um?

- 87 **Lotta schon größer**
- 88 **Schlafengehen ist schön**
- 89 Ich will nicht schlafen!
- 97 Mehr Selbstständigkeit muss her!
- 104 **Dinge, die den Schlaf beeinflussen**
- 104 Die Schrecken der Nacht
- 109 Veränderungen, die es in sich haben
- 117 **Lotta schläft – und Mama?**
- 118 **Einfach zu wenig Schlaf ...**
- 119 Grenzen erkennen
- 121 Mehr schlafen
- 126 **Auch Eltern haben Einschlafstörungen**
- 126 Entspanntes Einschlafen