

# Inhalt

---

Einleitung . . . . .	7
<b>Teil 1</b>	
<b>Schlaf und Schlaflosigkeit</b> . . . . .	15
Kinder, die nicht schlafen – Wer ist der Leidtragende? . . .	15
Normaler Schlaf . . . . .	25
Das schlaflose Kind – Warum Probleme auftauchen . . . . .	37
<b>Teil 2</b>	
<b>Probleme und Lösungsmöglichkeiten</b> . . . . .	45
Einfache Schlafprobleme . . . . .	45
Schwierigkeiten mit dem Zubettgehen . . . . .	65
Unruhige Nächte . . . . .	84
Unruhiger Schlaf . . . . .	90
Bettnässen . . . . .	101
Spezielle Fälle – Die Schlafprobleme der behinderten, hochbegabten und hyperaktiven Kinder . . . . .	112
<b>Teil 3</b>	
<b>Andere Möglichkeiten</b> . . . . .	119
Die »Besucherritze« . . . . .	119
Verhaltenstherapie . . . . .	127
<b>Teil 4</b>	
<b>Wie man am besten zurechtkommen kann</b> . . . . .	134
Wer kann noch helfen? . . . . .	134
Nicht verzweifeln! . . . . .	141
Schlußfolgerung . . . . .	145
Register . . . . .	148
Literatur . . . . .	150