

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? – Die Probleme der Klassifikation	12
2 Prävalenzen von Schlafstörungen im frühen Kindesalter	16
3 Persistenz frühkindlicher Schlafstörungen	16
4 Einfluss der Eltern und der Familie auf den frühkindlichen Schlaf	17
5 Diagnostik kindlicher Schlafstörungen	20
Konzeption des Mini-KiSS-Manuals	23
1 Elterntrainings	23
2 Einbeziehung beider Elternteile	23
3 Psychoedukation	24
4 Verhaltenstherapie	24
5 Imaginationstechniken – Ressourcenförderung für Eltern	26
6 Positive Psychologie – Für Eltern	27
7 Grundlegendes zur Arbeit mit den Eltern	27
Exkurs: Pharmakologische Behandlung	29
8 Wirksamkeit von Mini-KiSS	29
9 Ziele des Mini-KiSS-Behandlungsprogramms	30
10 Arbeit mit dem Therapeutenmanual	31
Sitzung 1: Einführung und Informationen rund um den Schlaf	33
Informationen für den Therapeuten	33
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	38
1.1 Informationen rund um den Schlaf	38
1.2 Schlafstörungen und Einflussfaktoren auf den Schlaf	43
1.3 Rituale	47
1.4 Das kleine Glückstagebuch – Mit großer Wirkung	51
1.5 Die Geschichtensammlung	52
1.6 Das Schlaftagebuch	53
1.7 Imaginative Elemente	53
1.8 Imaginationsübung: Traumhaus	54
Umgang mit den Übungen für die nächste Woche	56
Rückblende	56
Hausaufgaben	57
Sitzung 2: Schlafsituation, Schlafverhalten und Erziehungsverhalten unter der Lupe	58
Informationen für den Therapeuten	58
Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg	60
2.1 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tag	60
2.2 Zur Bedeutung des Erziehungsverhaltens	62

2.3	Allein ein- und durchschlafen	67
2.4	Kalimba – Der Zeopard aus dem Zauberland	68
2.5	Erziehungsregeln für gesunden Schlaf	71
2.6	Erziehungsstrategien anwenden	75
2.7	Praktische Anwendung positiver Verstärkung	87
2.8	»Kalimba als Schlafwichtel« für kleinere Kinder	87
2.9	Entwicklung eines weiterführenden Belohnungssystems	88
2.10	Imaginationsübung: Roter Ballon	90
	Rückblende	92
	Hausaufgaben	93
Sitzung 3: Weinen, Schreien und Trotz		94
	Informationen für den Therapeuten	94
	Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	96
3.1	Das Belohnungssystem	96
3.2	Weinen und Schreien	97
3.3	Trotz – Eine Herausforderung für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren	103
3.4	Kindliche Aggressionen	106
3.5	Die Schlafplatzumgebung	108
3.6	Imaginationsübung: Die Kugel	112
	Rückblende	113
	Hausaufgaben	113
Sitzung 4: Stress und Entspannung		114
	Informationen für den Therapeuten	114
	Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg	115
4.1	Die Eskalationsfalle	116
4.2	Stress und Entspannung	117
4.3	Zeit und Aufmerksamkeit	126
4.4	Imaginationsübung: Ritterrüstung	129
	Rückblende	131
	Hausaufgaben	131
Sitzung 5: Angst, Geborgenheit und Ernährung		132
	Informationen für den Therapeuten	132
	Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg	134
5.1	Geborgenheit und Angst	134
5.2	Schritt für Schritt zum guten Schlaf	142
5.3	Schlaf und Ernährung	145
5.4	Babymassage	147
5.5	Kindermassage	148
5.6	Imaginationsübung: Der Wanderer	150
	Rückblende	151
	Hausaufgaben	152
Sitzung 6: Abschlussitzung		153
	Informationen für den Therapeuten	153
	Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg	155
6.1	Die Verführung, nachzugeben	155
6.2	Gelassenheit	157
6.3	Achtsamkeit	158
6.4	Schlafregeln-Checkliste	161
6.5	Was können die Eltern »wegpacken«?	164