

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? Die Probleme der Klassifikation .....	11
2 Prävalenz und Persistenz von Schlafstörungen bei Kindern .....	14
3 Auswirkungen von chronifizierten Schlafproblemen oder -störungen .....	15
4 Einflussfaktoren auf den kindlichen Schlaf .....	16
5 Zielgruppe – Für welche Störungsbilder ist das KiSS-Schlafbehandlungs- programm einsetzbar? .....	18
6 Diagnostik kindlicher Schlafstörungen .....	19
<b>Konzeption des KiSS-Manuals</b> .....	22
1 Arbeit mit den Eltern .....	22
2 Therapeutische Strategien für die Eltern .....	24
3 Therapeutische Techniken für die Kinder .....	26
4 Kalimba, der Zeopard .....	27
Exkurs: Pharmakologische Behandlung .....	28
5 Ziele des KiSS-Behandlungsprogramms .....	28
6 Arbeiten mit dem Therapeutenmanual .....	29
<b>Sitzung 1 (E1): Informationen rund um den Schlaf</b> .....	32
Sitzungsvorbereitung .....	33
Begrüßung und Einführung .....	33
Überblick über Training und Sitzungen .....	35
Gruppenregeln .....	35
Vorstellungsrunde .....	36
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg .....	37
1.1 Der kindliche Schlaf .....	37
1.2 Aufgaben des Schlafs .....	38
1.3 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tag .....	39
1.4 Schlafstörungen und beeinflussende Faktoren .....	40
1.5 Regeln und Rituale für einen guten Schlaf .....	42
1.6 Die Geschichtensammlung .....	50
1.7 Überblick über Kindersitzung K1 (Sitzung 2) für die Eltern. Thema: Kalimba, der Zeopard, Zauberschlaf, Zauberschlaf .....	51
1.8 Umgang mit den Hausaufgaben .....	53
Hausaufgaben (Sitzung 1/E1) .....	54
1.9 Das Schlafprotokoll .....	55
Hausaufgaben (Sitzung 2/K1) .....	58
<b>Sitzung 2 (K1): Kalimba, der Zeopard, Schlafprobleme, Zauberschlaf</b> .....	60
2.1 Nicht-Mitmachecke vorbereiten .....	60
2.2 Kindermappen austeilen .....	61

2.3	Begrüßung	61
2.4	Regeln für unsere Kindersitzungen	62
2.5	Vorstellung des Programms, Einführung und Erklärung von »Imaginationsübung«	64
2.6	Besprechung des Belohnungssystems	64
2.7	Vorstellung von Kalimba, dem Therapietier	66
2.8	Geschichte und Zaubertrick	66
2.9	Von magischen Schlawflecken und Schlafsternen	67
2.10	Zauberatem	70
2.11	Imaginationsübung: Kalimba und der Schutzpanzerfleck	70
	Hausaufgaben (Sitzung 2/K1)	73
 <b>Sitzung 3 (E2): Das Schlafproblem verstehen und angehen</b>		<b>75</b>
	Begrüßung und Überblick über die Sitzung	76
	Revision der Hausaufgaben	76
	Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	77
3.1	Erziehungsverhalten und Schlaf	77
3.2	Die 3-Schritte-Technik	77
3.3	Erziehungsstrategien	83
3.4	Anwendung positiver Verstärkung: Entwickeln eines weiterführenden Belohnungssystems	90
	Hausaufgaben (Sitzung 3/E2)	91
3.5	Überblick über Kindersitzung K2 (Sitzung 4) und K3 (Sitzung 5) für die Eltern	92
	Hausaufgaben (Sitzung 4/K2)	93
	Hausaufgaben (Sitzung 5/K3)	95
 <b>Sitzung 4 (K2): Problemlösestrategien</b>		<b>97</b>
4.1	Begrüßung	97
4.2	Revision der Hausaufgaben	98
4.3	Wiederholung der therapeutischen Elemente aus K1	99
4.4	Das eigene Bett ist wichtig	101
4.5	Schlafritual	101
4.6	Die Sorgenkiste	102
4.7	Umgang mit Alpträumen	104
4.8	Spaziergang durch den Zoo	105
4.9	Heldengeschichten-Brainstorming	106
4.10	Imaginationsübung: Schlafbaum	107
4.11	Extra-Mitmachaufkleber verteilen	109
	Hausaufgaben (Sitzung 4/K2)	110
 <b>Sitzung 5 (K3): Mein Werkzeugkasten – Was ich jetzt alles kann</b>		<b>111</b>
5.1	Inhalte des Werkzeugkastens	111
5.2	Begrüßung	112
5.3	Revision der Hausaufgaben	112
5.4	Was klappt, was klappt nicht – Als Gruppe neue Ideen finden	113
5.5	Heldengeschichte erzählen	113
5.6	Inhalte des Werkzeugkastens	114
5.7	Quiz mit Lernzielkontrolle	114
5.8	Imaginationsübung: Die Geschichte vom kleinen Kalimba	115
5.9	Zum Schluss: Kalimbas Heimreise	117
	Hausaufgaben (Sitzung 5/K3)	117
5.10	Extra-Mitmachaufkleber verteilen	118
5.11	Urkunden	118

<b>Sitzung 6 (E3): Wiederholung &amp; Durchhalten</b> .....	119
Begrüßung und Überblick über die Sitzung .....	119
Revision der Hausaufgaben .....	120
Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg .....	120
6.1 Tipps zum Belohnungssystem .....	120
6.2 Typische Fallen .....	120
6.3 Hintergründe des eigenen Verhaltens erkennen .....	121
6.4 Metaphern & Geschichten .....	121
6.5 »Muss«- und »Kann«-Regeln nochmals ausfüllen lassen .....	123
Hausaufgaben (Sitzung 6/E3) .....	125
<b>Literatur</b> .....	127
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	131

## Content<sup>+</sup> 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
- Imaginationsübungen als Hörfassung
- Geschichtensammlung
- Präsentation zu den Elternsitzungen
- Kindermappe
- Kalimbas Schlafritualfotos
- Mitmachkarte K2 und K3
- Quiz
- Urkunde