

# Vorwort

**I**ch finde kleine Kinder wundervoll. Sie sind neugierig, lustig und bezaubernd und auf sehr ansteckende Weise grenzenlos begeistert vom Leben. Die Kleinen haben einen schier unerschöpflichen Vorrat an Energie und scheinen nie zu schwächeln, nicht einmal, wenn die Schlafenszeit näherrückt – ganz egal, ob es ums Mittagsschläfchen oder das Zubettgehen am Abend geht.

In den gut 30 Jahren, seit ich mit Familien zusammenarbeite, habe ich gelernt, dass das Thema Schlaf in den ersten Lebensjahren eines Kindes ein beherrschendes Thema ist, vermutlich deshalb, weil ein schlecht schlafendes Kind eben auch schlecht schlafende Eltern bedeutet. Darüber hinaus wirkt sich der gestörte Schlaf eines Kindes auch auf seine gesamte Persönlichkeit aus. Schlafmangel führt zu gesundheitlichen Problemen und negativen Verhaltensweisen, wie Quengeln und Wutausbrüchen. Eltern wünschen sich nichts sehnlicher, als ihre Kinder gesund und glücklich zu sehen, und sie möchten es genießen, sie aufzuziehen. Vielen übermüdeten Eltern jedoch verursacht das schier endlose Jammern und Weinen am Abend oder mitten in der Nacht enormen Stress. Da die Großen nicht wissen, wie sie Schlafschwierigkeiten der Kleinen lösen können, wiederholt sich der Kreislauf aus Erschöpfung und Frust Nacht für Nacht. Es ist uns zwar allen klar, dass guter Schlaf wichtig für unsere Kinder ist, doch wir wissen nicht instinktiv, wie er erreicht werden kann.

Nun gibt es endlich Hoffnung für all die ratlosen und müden Eltern schlafloser Kinder. »Ab ins Bett! Das liebevolle Schlafbuch für müde Eltern und aufgeweckte Kinder«. In diesem klar strukturierten und leicht verständlichen Buch schenkt Elizabeth Pantley augenzwinkernd weise Einblicke in die Ursachen kindlicher Schlafschwierigkeiten. Mehr noch: Sie liefert eine umfangreiche Sammlung praktischer und liebevoller Lösungen, die Ihnen dabei helfen werden, dass Ihr Kind besser schläft. Wie es für sie als erfahrene Mutter von vier Kindern typisch ist, bietet Elizabeth Pantley dabei gleichzeitig jede Menge Zuversicht und Ermutigung, so dass Sie sich nie allein fühlen werden auf dem Weg zu einem umsetzbaren Plan. Wenn Sie den Empfehlungen und Methoden dieses liebevollen Schlafbuchs folgen, wird Ihr Kind besser schlafen – und Sie gleich mit. Ihre gesamte Familie wird die Folgen einer guten Nacht zu spüren bekommen: Frieden, Freude und Gesundheit.

## **Dr. Harvey Karp**

Dr. Harvey Karp ist ein international bekannter Kinderarzt und Spezialist für frühkindliche Entwicklung. Er ist Professor für Medizin an der Universität Los Angeles (UCLA School of Medicine) und hat eine eigene Praxis in Santa Monica. Von ihm stammen die Bestseller »Das glücklichste Baby der Welt« und »Das glücklichste Kleinkind der Welt«.