

## Vorwort

Es gibt sehr viele Eltern, die die erste neue Lebensphase mit dem Kind auf der einen Seite als sehr beglückend erleben, sich andererseits jedoch auch mit Problemen konfrontiert sehen, von denen sie nicht zu träumen gewagt hatten. Diesen Eltern zu helfen, die Schlafprobleme ihres Kindes zu bewältigen und zu einem entspannten und zufriedenen Familienleben zurückzufinden, ist höchst befriedigend und sinnvoll. Denn meist sind diese Eltern durch die Folgen der kindlichen Schlafprobleme deutlich in ihrer eigenen Befindlichkeit, in ihrem Schlaf sowie auch in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Dieser Zustand kann durch ein Training wie das vorliegende deutlich verbessert werden. Beim Trainingsende Eltern zu erleben, die sich mit ihrem Kind wohl fühlen, kompetente Erziehungsstrategien anwenden und die erreicht haben, dass ihr Kind zu einem gesünderen Schlafverhalten gefunden hat, ist schön. Dann nach drei Monaten diese Eltern bei der Katamnese zu sehen, denen das Gelernte präsent ist, die wissen, welche Strategien sie beim Wiederauftreten der Problematik anwenden können, ist überaus befriedigend und vergütet für die tausenden von Stunden, die in die Entwicklung und Erprobung investiert wurden.

Dieses Manual wurde auf Basis der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse konstruiert und evaluiert. Die Arbeit von einigen Jahren fließt nun in dieses Buch. Dass diese Arbeit nicht das Resultat einer einzigen Person ist, liegt auf der Hand. Ich möchte daher die Gelegenheit nutzen, den vielen Personen zu danken, die mit Rat und Tat dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt entstehen und verwirklicht werden konnte. Insbesondere und ganz besonders Isabel Brandhorst, die unermüdlich und zuverlässig als Co-Trainerin zu Verfügung stand, mitgedacht, korrigiert und organisiert hat. Weiterhin danke ich Anna Werner, die mitgeholfen hat, den Ablauf zu optimieren. Darüber hinaus danke ich auch Ines Franzen sowie ganz herzlich all den anderen Mitarbeitern und Praktikanten meines Teams – ohne diese Personen wäre das Projekt jetzt nicht auf diesem Entwicklungsstand. Herzlichen Dank vor allem auch an die Eltern, die uns immer wieder zu neuen Ideen verholfen haben.

Tübingen, März 2013

Angelika A. Schlarb