



Katharina Spangler

Ups, ich kann nicht schlafen

Eine Vorlesegeschichte, die deinem Kind hilft,
ein- und durchzuschlafen

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1789-6

€ 18,00 [D] / € 18,50 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **Angst vor dem Alleinsein oder der Dunkelheit, vor Monstern oder Alpträumen – ein Viertel aller Kinder leidet im Kindheits- und Jugendalter unter Schlafproblemen**
- **Vorlesegeschichte und Elterntipps, die das Einschlafen erleichtern**
- **Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind ins Gespräch kommen**

Vorlesegeschichte und Eltern-Ratgeber in einem Buch!

Carl ist überzeugt: Jetzt, wo er kein Kita-Kind mehr ist, schläft er ganz allein ein – versprochen! Doch nachts sieht alles plötzlich anders aus: Das Bett wirkt riesig und ein Alptraum lässt seine Haare zu Berge stehen. Trotz Monster-Abwehr-Spray landet Carl immer wieder bei Mama und Papa im Bett. Kann es mit Entschlossenheit, Fantasie und einer „Zauberschnur“ doch noch klappen? Eine Geschichte über Mut, kleine Schritte und die großen Abenteuer des Großwerdens – mit viel Humor und liebevollen Überraschungen. Eltern und Kind begleiten Carl in diesem Buch durch verschiedene Schlafsituationen. Sie erfahren, welche Tricks bei Schlafproblemen, bei der Angst vorm Alleinsein oder bei Alpträumen helfen können. Die Tipps und Gesprächsanregungen von Katharina Spangler helfen dabei, entspanntere Abende und Nächte zu erleben.

Die Autorin

Katharina Spangler lebt und arbeitet als Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie u. a. in Kinderbuchverlagen tätig. Heute schreibt und lektoriert sie Ratgeber und Kinderbücher und ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.

