


DR. OLIVIA WARTHA • DR. SUSANNE KOBEL

# STARKE RITUALE



DIE BESTEN IDEEN FÜR GEMEINSAME  
ERLEBNISSE UND EIN  
LIEBEVOLLES MITEINANDER



# STARKE FAMILIE

MEHR BINDUNG  
UND WENIGER  
STRESS IM ELTERN-  
KIND-ALLTAG



**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DR. OLIVIA WARTHA • DR. SUSANNE KOBEL

# STARKE RITUALE

DIE BESTEN IDEEN FÜR GEMEINSAME  
ERLEBNISSE UND EIN  
LIEBEVOLLES MITEINANDER

# STARKE FAMILIE

**humboldt**

# INHALT

## Eine kleine Ein- und Anleitung

8

Darum gibt es dieses Buch ..... 8

So nutzt du dieses Buch ..... 9

Das bringt dir dieses Buch ..... 11

## Gemeinsame Erlebnisse – Starke Familie

12

Warum gemeinsame Erlebnisse wichtig sind ..... 12

Starke Familien sind ... ..... 14

... glücklich ..... 14

... kreativ ..... 14

... selbstbewusst ..... 15

... leistungsfähig ..... 15

... ausgeglichen ..... 15

... resilient ..... 16

... liebevoll miteinander ..... 16

Das braucht ihr, um eine starke Familie zu sein ..... 16

Fünf Goldene Familien-Regeln für ein liebevolles Miteinander .... 17

Rituale helfen: So werdet ihr zu einer starken Familie ..... 20

## Die R-I-T-U-A-L-Methode für Rituale, die zu euch passen

23

Maßgeschneiderte Rituale für deine Familie ..... 23

R-I-T-U-A-L-Methode ..... 24

R – Reindenken ..... 25

I – Identifizieren ..... 26

T – Tun ..... 27

U – Und, wie war's? ..... 28

A – Anpassen ..... 29

L – Langfristig beibehalten ..... 30

## 40 Ideen für gemeinsame Erlebnisse – Findet eure eigenen Rituale 31

<b>Jetzt geht es los!</b>	31
<b>1 Kleine Abenteuer schweißen zusammen – Seid abenteuerlustig</b>	32
Jetzt seid ihr dran	32
Ritualideen für kleine Abenteuer	33
<b>2 Blau beruhigt – Schaut öfter in den Himmel</b>	34
Jetzt seid ihr dran	34
Ritualideen fürs Himmelschauen	35
<b>3 Lesen macht glücklich – Schnappt euch ein Buch</b>	36
Jetzt seid ihr dran	36
Ritualideen für gemeinsames Lesen	37
<b>4 Tanzen entspannt – Macht Musik, tanzt frei und wild</b>	38
Jetzt seid ihr dran	38
Ritualideen für gemeinsames Tanzen	39
<b>5 Vorfreude ist die schönste Freude – Plant einen Ausflug</b>	40
Jetzt seid ihr dran	40
Ritualideen für gemeinsame Ausflüge	41
<b>6 Dankbarkeit macht froh – Sammelt, was schön war</b>	42
Jetzt seid ihr dran	42
Ritualideen für Dankbarkeit	43
<b>7 Ziele schaffen Übersicht – Setzt euch Ziele</b>	44
Jetzt seid ihr dran	44
Ritualideen fürs Zielesetzen	45
<b>8 Durchatmen tut gut – Macht Atemübungen</b>	46
Jetzt seid ihr dran	46
Ritualideen für Atemübungen	47
<b>9 Gespräche bringen euch zusammen – Bleibt im Gespräch</b>	48
Jetzt seid ihr dran	48
Ritualideen für gemeinsame Gespräche	49
<b>10 Erkunden macht Spaß – Seid Touristen in eurer Stadt</b>	50
Jetzt seid ihr dran	50
Ritualideen für Erkundungstouren	51

<b>11 Tagträumen macht glücklich – Träumt gemeinsam</b>	52
Jetzt seid ihr dran	52
Ritualideen für gemeinsames Träumen	53
<b>12 Wohlfühlen macht selbstbewusst – Macht euch chic</b>	54
Jetzt seid ihr dran	54
Ritualideen fürs Chic-Machen	55
<b>13 Erfahrungen erweitern den Horizont – Probiert Neues aus</b>	56
Jetzt seid ihr dran	56
Ritualideen für neue Erfahrungen	57
<b>14 Grün macht glücklich – Geht raus in die Natur</b>	58
Jetzt seid ihr dran	58
Ritualideen für Spaß in der Natur	59
<b>15 Ordnung gibt Sicherheit – Räumt gemeinsam auf</b>	60
Jetzt seid ihr dran	60
Ritualideen für gemeinsames Aufräumen	61
<b>16 Gemeinsam spielen verbindet – Spielt so viel ihr könnt</b>	62
Jetzt seid ihr dran	62
Ritualideen für gemeinsames Spielen	63
<b>17 Gärtnern erfüllt – Pflanzet etwas</b>	64
Jetzt seid ihr dran	64
Ritualideen fürs Gärtnern	65
<b>18 Achtsamkeit macht zufrieden – Seid gemeinsam achtsam</b>	66
Jetzt seid ihr dran	66
Ritualideen für Achtsamkeit	67
<b>19 Schaukeln beruhigt – Geht schaukeln</b>	68
Jetzt seid ihr dran	68
Ritualideen fürs Schaukeln	69
<b>20 Lieblingsorte geben Halt – Kreiert euren Happy Place</b>	70
Jetzt seid ihr dran	70
Ritualideen für Lieblingsorte	71
<b>21 Komplimente machen selbstbewusst – Lobt euch</b>	72
Jetzt seid ihr dran	72
Ritualideen für Komplimente	73

<b>22 Tiere streicheln entspannt – Sucht euch einen Fellfreund . . . .</b>	74
Jetzt seid ihr dran . . . . .	74
Ritualideen mit Fellfreunden . . . . .	75
<b>23 Gemeinsam kochen verbindet – Ab in die Küche . . . . .</b>	76
Jetzt seid ihr dran . . . . .	76
Ritualideen fürs gemeinsame Kochen . . . . .	77
<b>24 Medienfrei schafft Familienzeit – Schaltet alles aus . . . . .</b>	78
Jetzt seid ihr dran . . . . .	78
Ritualideen für medienfreie Zeiten . . . . .	79
<b>25 Grimassen entspannen – Habt Spaß vor dem Spiegel . . . . .</b>	80
Jetzt seid ihr dran . . . . .	80
Ritualideen für gemeinsame Grimassen . . . . .	81
<b>26 Sonne tut gut – Verbringt einen Tag am Wasser . . . . .</b>	82
Jetzt seid ihr dran . . . . .	82
Ritualideen für einen Tag am Wasser . . . . .	83
<b>27 Sterneschauen entschleunigt – Schaut in den Nachthimmel . . . .</b>	84
Jetzt seid ihr dran . . . . .	84
Ritualideen fürs Sterneschauen . . . . .	85
<b>28 Essen bringt euch zusammen – Nehmt euch Zeit fürs Essen . . . .</b>	86
Jetzt seid ihr dran . . . . .	86
Ritualideen fürs gemeinsame Essen . . . . .	87
<b>29 Gemeinsames Lachen verbindet – Lacht mehr . . . . .</b>	88
Jetzt seid ihr dran . . . . .	88
Ritualideen für gemeinsames Lachen . . . . .	89
<b>30 Bewegung macht fit und entspannt – Seid draußen aktiv . . . .</b>	90
Jetzt seid ihr dran . . . . .	90
Ritualideen für mehr Bewegung . . . . .	91
<b>31 Kreativität schweißt zusammen – Erfindet, bastelt und malt . . . .</b>	92
Jetzt seid ihr dran . . . . .	92
Ritualideen für mehr Kreativität . . . . .	93
<b>32 Singen ist rundum gesund – Singt miteinander . . . . .</b>	94
Jetzt seid ihr dran . . . . .	94
Ritualideen fürs gemeinsame Singen . . . . .	95

<b>33</b>	<b>Schönes beruhigt – Macht einen Museumsbesuch</b>	96
	Jetzt seid ihr dran	96
	Ritualideen für Schönes	97
<b>34</b>	<b>Wärme ist Geborgenheit – Kuschelt euch ein</b>	98
	Jetzt seid ihr dran	98
	Ritualideen für mehr Geborgenheit	99
<b>35</b>	<b>Helfen macht Freude – Eine gute Tat am Tag</b>	100
	Jetzt seid ihr dran	100
	Ritualideen fürs Helfen	101
<b>36</b>	<b>Vanille macht glücklich – Backt Vanillekipferl</b>	102
	Jetzt seid ihr dran	102
	Ritualideen für mehr Vanille in eurem Leben	103
<b>37</b>	<b>Massagen entspannen – Massiert euch</b>	104
	Jetzt seid ihr dran	104
	Ritualideen für gemeinsame Massagen	105
<b>38</b>	<b>Schenken macht glücklich – Macht jemandem eine Freude</b>	106
	Jetzt seid ihr dran	106
	Ritualideen fürs Schenken	107
<b>39</b>	<b>Freunde machen froh – Verbringt Zeit zusammen</b>	108
	Jetzt seid ihr dran	108
	Ritualideen für gemeinsame Zeit	109
<b>40</b>	<b>Zurückblicken macht stark – Schwelgt in Erinnerungen</b>	110
	Jetzt seid ihr dran	110
	Ritualideen fürs Zurückblicken	111
	<b>Eure Familie – Eure Rituale</b>	112
	Führt ein Rituale-Tagebuch oder macht ein Fotoalbum	112
	Findet feste Jahresrituale	113
	Denkt euch eure eigenen Rituale aus	114

## **Stressige Situationen – Kein Problem mit starken Ritualen 115**

<b>Mehr Bindung und weniger Stress im Eltern-Kind-Alltag</b>	115
Stressige Situationen einfach lösen	116
<b>Wenn es im Familienmiteinander kriselt</b>	117
Dein Kind ist quengelig	117
Dein Kind ist ungeduldig	120
Deine Kinder streiten miteinander	123
Dein Kind erzählt nichts von sich	126
<b>Wenn es im Tagesablauf hakt</b>	129
Dein Kind trödelt morgens	129
Dein Kind macht aus jedem Essen ein Drama	132
Dein Kind will keine Hausaufgaben machen	135
Dein Kind ist beim Einkaufen anstrengend	138
Dein Kind will immer Medien nutzen	141
Dein Kind will oft Süßigkeiten essen	144
Dein Kind will nicht aufräumen	147
Dein Kind will abends nicht (allein) ins Bett	150
<b>Wenn die Emotionen hochkochen</b>	153
Dein Kind hat Angst	153
Dein Kind will nicht in die Kita/Schule	156
Dein Kind hat Wutanfälle	159
Dein Kind ist gelangweilt und will viel Aufmerksamkeit	162
<b>Wenn besondere Situationen auf der Tagesordnung stehen</b>	165
Ihr geht ins Restaurant	165
Ihr macht eine lange Autofahrt	168
Ihr fahrt in den Urlaub	171
Ihr holt einen Babysitter	174

## **Ein kleines Nachwort – Habt viel Spaß 177**

## **Weiterführende Literatur 178**

## **Danke 179**



# EINE KLEINE EIN- UND ANLEITUNG

## Darum gibt es dieses Buch

„Nochmal!“, „Können wir das bald mal wieder machen?“, „Wann machen wir eigentlich mal wieder Na-du-weißt-schon-was-ich-meine?“

So oder so ähnlich reagierten unsere Kinder über die Jahre hinweg immer wieder auf kleine und große Erlebnisse, die wir gemeinsam mit ihnen machten, unternahmen und ausprobierten. Natürlich mussten wir einige Erlebnisideen verändern, anpassen und manche sogar ganz verwerfen. Aber da wir uns seit vielen Jahren beruflich und privat mit den Themen Erziehung, körperliche und geistige Gesundheit und Beziehungen innerhalb von Familien beschäftigen, wissen wir, wie wichtig gemeinsam verbrachte Zeit für die ganze Familie ist. Deshalb – und weil es uns selbst großen Spaß macht – versuchen wir immer wieder, neue Erlebnisideen anzubieten und auszuprobieren.

Wir sind beide Wissenschaftlerinnen und wissen aus Studien und der Forschung, was für ein zufriedenes, ausbalanciertes, gesundes (Familien-)Leben wichtig ist. Wir wissen, wie sich Kinder entwickeln und was man bei der Erziehung beachten sollte. Aber wir sind beide auch Mütter mit jeweils zwei Kindern. Deshalb wissen wir auch ganz genau, dass im tatsächlichen Familienalltag doch vieles ganz anders kommt als gedacht und geplant.

Wir haben als Eltern immer wieder erlebt (und als Wissenschaftlerinnen gelernt), dass kleine, regelmäßige, gemeinsame Erlebnisse und Handlungen eine tolle und oft auch bleibende Wirkung haben. Deshalb entwickeln und sammeln wir seit vielen Jahren selbst Ideen für gemeinsame Familienerlebnisse, die, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden, feste Familienrituale werden können.

Diese **Familienrituale** werden dir und deiner Familie viel Spaß und Freude bereiten, euch noch enger zusammenbringen und ein liebevolles Miteinander unterstützen.

Neben diesen Familienritualen haben wir auch zahlreiche **Anti-Stress-Rituale** gesammelt und entwickelt, die bei ganz konkreten Herausforderungen und Problemen eingesetzt werden und euren Eltern-Kind-Alltag erleichtern und entspannen können.

In diesem Buch sind nun all die Rituale versammelt, die mit einem kindlichen „Nochmal!“ belohnt wurden oder unser Leben deutlich stressfreier gemacht haben. Sehr viele der hier vorgestellten Ritualideen sind uns in den letzten Jahren sehr ans Herz gewachsen und aus unserem Familien-Alltag nicht mehr wegzudenken.

Wir hoffen, wir können dir mit diesem Buch viele Ideen, praktische Tipps und Tricks, sehr viel Freude, noch mehr gemeinsame Erlebnisse, wunderschöne Erinnerungen, etwas Hintergrundwissen und deutlich weniger Stress im Alltag an die Hand geben.

## So nutzt du dieses Buch

In diesem Buch findest du hauptsächlich Ideen für Erlebnisse, Rituale und gemeinsame Momente für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Was aber nicht heißen soll, dass nicht auch schon kleinere Kinder mit vielen der vorgeschlagenen Rituale zurechtkommen und auch nicht, dass ihr damit aufhören sollt, sobald dein Kind in die weiterführende Schule wechselt.

Zu Beginn dieses Buches findest du **zahlreiche Gründe**, weshalb gemeinsame Erlebnisse euch zu einer starken bzw. noch stärkeren Familie machen und was ihr sonst noch für Vorteile davon habt, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen.

Du erhältst **ganz konkrete Anleitungen und Hilfestellungen**, wie du gemeinsam mit deiner Familie zu euch passende Familienrituale entwickeln kannst.

Du bekommst für **40 ganz verschiedene Erlebnisbereiche zahlreiche Ideen und Tipps** für gemeinsame Erlebnisse, die ihr zu Familienritualen werden lassen könnt.

Und du findest **Lösungs- bzw. Ritualideen und Sofort-Hilfen für 20 konkrete Stresssituationen** im Eltern-Kind-Alltag.

### DREI MÖGLICHKEITEN, DIESES BUCH FÜR DICH ZU NUTZEN

1. **Inspiration:** Du blätterst kreuz und quer durch das Buch und lässt dich von den zahlreichen Erlebnisideen für Familienrituale inspirieren.
2. **Problemlösen:** Du suchst ganz gezielt im hinteren Teil des Buches wegen einer konkreten, stressigen Situation in eurem Familienleben nach einem passenden Anti-Stress-Ritual.
3. **A-Z:** Du liest das Buch von Anfang bis Ende und bist im Anschluss ein Rituale-Profi und hast für jede Situation das passende Ritual zur Hand.

## Das bringt dir dieses Buch

In diesem Buch findest du zahlreiche Familienrituale bzw. Ideen und Tipps, wie du mit deinem Kind und deiner Familie viele gemeinsame Erlebnisse haben kannst. Diese Familienrituale helfen euch, ein liebevolles, enges Verhältnis aufzubauen, zu behalten und zu vertiefen. Sollten einmal Probleme in eurem Alltag auftreten, helfen euch die Anti-Stress-Rituale weiter. Wir hoffen und wissen aus vielen Studien, aber besonders durch eigene Erfahrung, dass dein Kind und ihr als Familie mithilfe der Ritualideen glücklicher, kreativer, selbstbewusster, leistungsfähiger, ausgeglichener, resilienter und liebevoller miteinander werden könnt.

Ihr lernt, Rituale einzusetzen, anzupassen und euch ganz eigene, perfekt zu eurer Familie passende Rituale auszudenken, welche ihr dann in eurem Alltag einsetzen könnt.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß und viele spannende, lustige, bunte, aufregende, entspannende und verbindende Erlebnisse.

# GEMEINSAME ERLEBNISSE – STARKE FAMILIE

## Warum gemeinsame Erlebnisse wichtig sind

Gemeinsame Erlebnisse mit der ganzen Familie sind für dein Kind (aber auch für dich) sehr wichtig. Selbstverständlich erlebt ihr fast jeden Tag etwas zusammen, wie z. B. ein gemeinsames Abendessen. Aber bei den gemeinsamen Erlebnissen, um die es in diesem Buch geht, meinen wir Erlebnisse, die ihr ganz bewusst gemeinsam als Familie erlebt. Erlebnisse, die bunt, schön, aufregend, entspannend, aktiv, lustig und noch vieles mehr sind. Es geht um Erlebnisse, an die ihr euch erinnert. Das heißt nicht, dass ihr als Familie immer etwas ganz Besonderes, Aufwendiges, Teures usw. machen müsst, sogar im Gegenteil. Kleine Rituale, wie das allabendliche gemeinsame Vorlesen, bleiben euch auch nach Jahren noch positiv im Gedächtnis.

Bei den gemeinsamen Erlebnissen, die wir hier meinen, geht es darum, dass sie keine Ausnahme, sondern ein fester Bestandteil eures Familienlebens sein sollen. Natürlich sind nicht immer alle Familienmitglieder zu Hause und haben Zeit oder Lust, aber es geht darum, dass ihr euch bewusst Familienzeiten schafft. **Familienzeit als festes Ritual.** Kleine und große Rituale. Sich abwechselnde und mitwachsende Rituale. Tägliche und wöchentliche Rituale. Monatliche und jährliche Rituale. Familienrituale eben.

### FAMILIENRITUALE FÜR EINE ENGE BEZIEHUNG

Ziel ist es, dass ihr mit diesen Familienritualen nicht nur bleibende Erinnerungen und schöne, lustige, spannende, entspannende Erlebnisse für die ganze Familie sammelt, sondern, dass ihr Erinnerungen schafft, die ihr auch nach vielen Jahren noch teilt, auf die ihr gemeinsam zurückgreifen könnt, die eure Beziehung und Bindung untereinander langfristig stärken.

## Gemeinsame Erlebnisse sind Alleskönner

Gemeinsame Erlebnisse zu haben, ist nicht nur schön, wichtig, tut gut und verbindet, sondern bringt eurer Familie als Ganzes und auch jedem Einzelnen noch viel mehr:

### Durch gemeinsame Erlebnisse bzw. Familienrituale ...

- lernt ihr euch, eure Stärken, Vorlieben, Interessen usw. immer besser kennen.
- schafft ihr langfristiges Vertrauen zueinander.
- stärkt ihr nachhaltig eure (emotionale) Bindung und Beziehung.
- nehmt ihr euch Zeit füreinander und bringt den anderen Familienmitgliedern Wertschätzung entgegen.
- vermittelt ihr euch gegenseitig Zusammenhalt und Unterstützung.
- erhaltet ihr bleibende Erinnerungen, an die ihr euch euer ganzes Leben gemeinsam erinnern könnt.
- könnt ihr euch ausprobieren und eure Stärken, Talente, Interessen und Vorlieben herausfinden.
- werdet ihr zu einer starken Familie.

## Starke Familien sind ...

Für dein Kind ist es wichtig, eine gesunde Bindung und eine gute und stabile Beziehung zu dir und seiner Familie zu haben. Bindungssichere und beziehungsstarke Kinder sind sozial kompetent, aufgeschlossen, selbstsicher, kreativ, ausdauernd, psychisch gesund und widerstandsfähig, falls doch mal Belastungen auftreten.

Aber auch als Familie habt ihr ganz viele Vorteile, wenn ihr eine gute Bindung und Beziehung zueinander habt.

### ... glücklich

Als starke Familie seid ihr glücklich und zufrieden. Denn ihr seid perfekt eingespielt, was euch bei Konflikten oder Planung weiterhilft. Ihr seid ein festes „Wir“ und könnt einfacher Lösungen und Kompromisse finden, Probleme gemeinsam durchstehen und Konflikte stressfreier lösen. Ihr wisst, was der andere braucht und will und könnt deshalb einfacher aufeinander zugehen. Jeder kann sich sicher und geborgen fühlen, denn jedes Familienmitglied hat seinen Platz und seinen Raum, er bzw. sie selbst zu sein, und zugleich könnt ihr als Team viel bewegen und voranbringen. Das macht glücklich und auch selbstbewusst.

### ... kreativ

Durch viele gemeinsame Erlebnisse seid ihr als starke Familie kreativ. Ihr habt viel Übung darin, aus jeder Situation das Beste, Spannendste, Schönste für jedes Familienmitglied herauszuholen. Ihr habt eine grundlegende Sicherheit, dass jeder sich traut, sich und sein Potenzial auszuleben. Ihr habt viele Erinnerungen und Erfahrungen, die ihr in neuen Situationen, welcher Art auch immer, kreativ einsetzen könnt.

### ... selbstbewusst

Eine starke Familie kann so schnell nichts aus der Bahn werfen. Ihr seid ein Team, aufeinander eingespielt, fühlt euch sicher und seid selbstbewusst. Das bedeutet, dass ihr allen möglicherweise auftretenden Schwierigkeiten gemeinsam entgegentreten könnt; aber auch, dass ihr euch eurer selbst bewusst seid, ihr wisst, was ihr könnt, wollt und wo ihr gerne von außen Hilfe annehmt. Das verleiht euch viel Sicherheit und bringt euch im Leben voran, denn ihr traut euch, Neues und Unbekanntes auszuprobieren und könnt dadurch viele bereichernde Erfahrungen sammeln.

### ... leistungsfähig

Als starke Familie fühlt ihr euch sicher und beschützt. Wer sich sicher und beschützt fühlt, traut sich selbst mehr zu, ist offen, neugierig und lernbegierig. Und wer lernbegierig ist, kann auch sehr viel einfacher leistungsfähig sein. Leistungsfähigkeit bedeutet hier nicht, von außen aufgedrückte Leistungen zu erbringen – wie z. B. in der Schule oder bei der Arbeit –, sondern selbstbestimmt etwas zu erschaffen. Zu machen, was man selbst möchte. In einer starken Familie gibt es zudem eine große emotionale Sicherheit. Jeder traut sich deshalb, sein eigenes Talent einzubringen, dadurch kann jeder alleine leistungsfähig sein. Aber ihr könnt daraus auch gemeinsam ein großes Ganzes formen und dadurch in ganz vielen verschiedenen Bereichen Großes leisten.

### ... ausgeglichen

In einer starken Familie mit vielen gemeinsamen Erlebnissen werden Empathie und Mitgefühl bzw. die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, gefördert und unterstützt. Dadurch wird jeder Einzelne feinfühlicher, weniger egoistisch und liebevoller. Das alles resultiert in einer höheren Zufriedenheit mit sich selbst und seiner



(familiären) Umwelt, was zu einer stabilen Ausgeglichenheit führt. Ein friedliches Miteinander ist euch dadurch garantiert.

### **... resilient**

In einer starken Familie wird ein resilientes Verhalten erlernt bzw. gefördert und unterstützt. Das bedeutet, ihr werdet psychisch stark und macht immer wieder die Erfahrung: Falls (kleine) Probleme auftauchen, habt ihr Menschen um euch herum, die euch helfen und unterstützen. Zudem lernt jedes Familienmitglied in einer starken Familie, auf seine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen oder falls man etwas doch mal nicht alleine schafft, um Hilfe zu bitten.

### **... liebevoll miteinander**

Ein liebevolles Miteinander wird in einer starken Familie durch gegenseitiges Vertrauen erreicht. Dein Kind weiß, dass es dir bzw. jedem Familienmitglied vertrauen kann und mit jedem Problem zu euch kommen kann. Dadurch frisst dein Kind weniger Stress in sich hinein und kann deutlich entspannter im Umgang mit anderen sein. Empathie bzw. das Hineinfühlen in den anderen steht bei gemeinsamen Aktionen immer wieder auf der Tagesordnung. So wird es (unbewusst) erlernt und geübt, wodurch ihr einander respektiert und entsprechend liebevoll miteinander umgeht.

## **Das braucht ihr, um eine starke Familie zu sein**

Dein Kind, aber auch deine ganze Familie, braucht „Wurzeln“, damit ihr euch daran festhalten könnt und damit ihr wisst, wo ihr hingehört und wo ihr herkommt. Aber ihr braucht auch „Flügel“, damit jedes Familienmitglied die Möglichkeit hat, sich selbst kennenzulernen, Erfahrungen und auch mal Fehler zu machen.

# 40 IDEEN FÜR GEMEINSAME ERLEBNISSE – FINDET EURE EIGENEN RITUALE

## Jetzt geht es los!

Nun darfst du dich von den besten Ritualideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander inspirieren lassen und sie austesten. Probiert euch gemeinsam als Familie durch und seid mutig und kreativ, wenn es darum geht, manche Ideen vielleicht doch noch etwas anzupassen, damit sie so gut wie nur irgend möglich zu euch als Familie passen (eine kleine Hilfestellung dafür findest du im Kapitel „**Die R-I-T-U-A-L-Methode**“).

### EINE KLEINE ANLEITUNG

Auf der ersten Seite siehst du immer die verschiedenen Gründe, die für die Ritualidee sprechen. Auf der darauffolgenden Seite findest du dann ganz konkrete Ideen für eigene Rituale und ein liebevolles Miteinander.

Seid offen und mutig, probiert euch durch!

Und das Wichtigste: Habt viel Spaß und Freude und ganz viele schöne, gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen.