

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

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

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

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

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

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

33	Schönes beruhigt – Macht einen Museumsbesuch	96
	Jetzt seid ihr dran	96
	Ritualideen für Schönes	97
34	Wärme ist Geborgenheit – Kuschelt euch ein	98
	Jetzt seid ihr dran	98
	Ritualideen für mehr Geborgenheit	99
35	Helfen macht Freude – Eine gute Tat am Tag	100
	Jetzt seid ihr dran	100
	Ritualideen fürs Helfen	101
36	Vanille macht glücklich – Backt Vanillekipferl	102
	Jetzt seid ihr dran	102
	Ritualideen für mehr Vanille in eurem Leben	103
37	Massagen entspannen – Massiert euch	104
	Jetzt seid ihr dran	104
	Ritualideen für gemeinsame Massagen	105
38	Schenken macht glücklich – Macht jemandem eine Freude	106
	Jetzt seid ihr dran	106
	Ritualideen fürs Schenken	107
39	Freunde machen froh – Verbringt Zeit zusammen	108
	Jetzt seid ihr dran	108
	Ritualideen für gemeinsame Zeit	109
40	Zurückblicken macht stark – Schwelgt in Erinnerungen	110
	Jetzt seid ihr dran	110
	Ritualideen fürs Zurückblicken	111
	Eure Familie – Eure Rituale	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
Mehr Bindung und weniger Stress im Eltern-Kind-Alltag	115
Stressige Situationen einfach lösen	116
Wenn es im Familienmiteinander kriselt	117
Dein Kind ist quengelig	117
Dein Kind ist ungeduldig	120
Deine Kinder streiten miteinander	123
Dein Kind erzählt nichts von sich	126
Wenn es im Tagesablauf hakt	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
Wenn die Emotionen hochkochen	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
Wenn besondere Situationen auf der Tagesordnung stehen	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.

1 Kleine Abenteuer schweißen zusammen – Seid abenteuerlustig

Kleine Abenteuer schweißen zusammen. Besondere Erlebnisse gemeinsam mit der ganzen Familie sind wichtig für dein Kind. Der Alltag kann auf Dauer langweilig und eintönig werden. In der Erinnerung bleibt da, auch wenn täglich kleine, schöne Momente vorhanden waren, oft nur ein grauer Einheitsbrei. Kleine Familienabenteuer, sog. „Mikroabenteuer“, machen euer Familienleben aufregender, schweißen euch zusammen und schenken euch viele bunte Erinnerungen.

SO PROFITIERT IHR ALS FAMILIE

Kleine Abenteuer stärken eure Beziehung, sie bringen etwas Farbe in den Alltag und schenken euch tolle, gemeinsame Erinnerungen.

Jetzt seid ihr dran

Ihr könnt eure Abenteuer im Vorfeld gemeinsam planen, euch gemeinsam vorfreuen (siehe auch **Ritual 5**) und träumen (siehe auch **Ritual 11**). Ein gemeinsames Abenteuer muss nicht teuer, weit entfernt oder kompliziert zu organisieren sein. Kleine Familien-Abenteuer warten auch kostenlos zu Hause oder direkt vor eurer Haustür auf euch. Zusammen ein Abenteuer erlebt zu haben, stärkt eure Familien-Bindung und schweißt zusammen. Es verleiht jedem Einzelnen in deiner Familie eine Portion Extra-Selbstbewusstsein und lässt euch optimistischer in die Zukunft schauen. Zusätzlich werdet ihr nachher einiges erzählen können und Lust auf weitere „Mikroabenteuer“ haben.

Ritualideen für kleine Abenteuer

Macht eine Nachtwanderung: Rüstet euch mit Taschenlampen oder Laternen aus und los geht's. Im Winter müsst ihr nicht mal lange warten, bis es schön dunkel ist. Im Sommer dauert es länger, aber wenn ihr die Nachtwanderung in die Sommerferien oder auf das Wochenende legt, ist es ja auch gar nicht schlimm, wenn ihr gemeinsam mal länger aufbleibt. Nehmt euch die Zeit und schaut auch mal nach oben. Seht ihr den Sternenhimmel? Schau auch mal im **Ritual 27** nach, vielleicht kommen euch dann noch mehr solche Ideen.

Zelten: Zelten ist für Kinder besonders spannend und aufregend. Und das Beste: Zelten geht immer. Draußen im Garten, im Kinder- oder Wohnzimmer. Ihr habt kein Zelt? Dann baut ihr euch eine Höhle aus Decken, Bettbezügen oder Ähnlichem und übernachtet gemeinsam alle zusammen im Wohnzimmer. Das macht großen Spaß und schweißt zusammen.

Links, rechts, geradeaus: Ihr seid zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto unterwegs? Aber heute geht es nicht dorthin, wo ihr schon alles kennt, sondern in die andere Richtung und dann darf einfach jeder mal bestimmen, ob es links, rechts oder geradeaus weitergeht. Ihr werdet sicherlich irgendwo rauskommen, wo ihr noch nie gewesen seid. Sicher meint es der Zufall gut mit euch und ihr kommt an einem Ort raus, der zu euch passt, wie z. B. ein unbekannter Spielplatz, eine schöne Wiese zum Fußballspielen oder Picknicken. Wenn nicht, ihr wisst ja: Der (spannende, unbekante) Weg ist das Ziel.

Ausflug ins Unbekante: Bleibt einfach mal bis zur Endhaltestelle in der U-Bahn oder Buslinie sitzen. Ihr seid noch nie dort ausgestiegen und kennt euch dort gar nicht aus? Na, umso besser. Erkundet gemeinsam die neue Gegend. Was findet sich hier alles Aufregendes?

2 Blau beruhigt – Schaut öfter in den Himmel

Blau beruhigt. Es vermittelt Zufriedenheit, Sicherheit und Vertrautheit. Diese und andere Farbwirkungen laufen völlig unbewusst in unserem Gehirn ab, finden aber bei jedem von uns statt. Wahrscheinlich schauen deshalb so viele Menschen gerne auf das Meer oder in den Himmel – es entspannt uns. Gemeinsam den Himmel zu betrachten ist auch deshalb ganz toll, da auch Wolken auf uns Menschen meist sehr interessant und beruhigend wirken. Wolken können ganz schnell ihre Gestalt verändern oder ganz langsam, fast majestätisch über unsere Köpfe hinwegziehen. Wolken können weiß oder hellgrau, aber auch rosa oder ganz dunkel aussehen.

SO PROFITIERT IHR ALS FAMILIE

Gemeinsam in den Himmel zu schauen beruhigt, entspannt, macht zuversichtlich und gibt Sicherheit und Vertrauen.

Jetzt seid ihr dran

Schau mal mit deinem Kind oder deiner ganzen Familie in die Wolken. Es wird nicht lange dauern, bis eure Fantasie anfängt, euch Tiere, Gesichter oder Gegenstände in den Wolken zu zeigen. Fast alle Kinder schauen sehr gerne in den Himmel und freuen sich, wenn sie ihre Entdeckungen in den Wolken mit jemandem teilen können. Wie reagiert dein Kind, wenn du mit ihm länger in den Himmel (natürlich nicht direkt in die Sonne) oder auf blaues Wasser (See, Bach, Meer) schaut? Wird dein Kind auch entspannt und zufrieden? Wie geht es dir dabei?

Passt aber auf: Schaut nie direkt in die Sonne und wenn es recht hell ist, tragt besser eine Sonnenbrille.

Ritualideen fürs Himmelschauen

Himmel gibt es immer: Den Himmel könnt ihr immer und von überall aus beobachten. Vom Fenster aus geht wirklich immer – vielleicht habt ihr sogar ein Dachfenster? Da klappt Himmelbeobachten natürlich besonders gut. Oder von einer Liege im Garten oder auf einer Decke im Park, von einem Berg aus oder von der Schaukel auf dem Spielplatz. Vielleicht magst du dein Kind auch in einem Bollerwagen hinter dir herziehen und es darf im Wagen liegen und in den Himmel schauen?

Wer sieht was? Gemeinsam könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und Tiere, Gesichter oder Dinge in den Wolken erkennen. Siehst du auch, was dein Kind sieht?

Geschichten erfinden: Ihr habt etwas in den Wolken entdeckt? Dann denkt euch dazu eine passende Geschichte aus. Was erleben die Wolkenbilder? Was haben sie vor? Was passiert als nächstes?

Himmel, Wolken, Wetter: Der Himmel und die Wolken verraten euch viel über das (kommende) Wetter. Verschiedene Wolkenformen und Farben kündigen euch unterschiedliche Wetterlagen an. Wollt ihr gemeinsam Wetterprofis werden? Informiert euch doch etwas in Büchern oder im Internet. Da könnt ihr auch herausfinden, was Wolken eigentlich sind, warum es sie gibt und was bei Regen, Schnee oder Gewitter eigentlich da oben im Himmel alles passiert.

Eigenen Himmel basteln: Bastelt gemeinsam euren eigenen Himmel. Der ist auch dann für euch da, wenn es draußen ganz grau und verregnet ist oder der Rollladen zu ist. Nehmt einfach blaues und weißes (Ton-)Papier oder vielleicht sogar etwas Watte für die Wolken. Ihr könnt euch auch einen Himmel auf ein Blatt Papier malen – ganz wie ihr wollt.

3 Lesen macht glücklich – Schnappt euch ein Buch

Lesen macht glücklich und steigert die Zufriedenheit. Studien zeigen, dass Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, sehr einfühlsam und fürsorglich sind. Lasst euch deshalb so oft wie möglich gemeinsam in eine andere Welt entführen. Ihr werdet entspannter und ruhiger. Deshalb funktionieren auch Einschlafgeschichten so gut. Lesen verbessert zudem den Wortschatz, die Rechtschreibung und das Allgemeinwissen deines Kindes. Kinder lieben Geschichten. Egal, ob es erzählte oder vorgelesene Geschichten sind. Beim gemeinsamen Lesen oder Geschichtenerzählen kannst du zusammen mit deinem Kind spannende Abenteuer erleben. Das gemeinsame Miterleben, Lachen, Mitfiebern usw. schweißt euch eng zusammen. Dein Kind erhält durch Geschichten Helden und mit ihnen neue Lösungsmöglichkeiten für echte Situationen.

SO PROFITIERT IHR ALS FAMILIE

Das gemeinsame Miterleben von Geschichten verbindet. Lesen lässt euch entspannter und ruhiger werden und verbessert den Wortschatz und die Allgemeinbildung deines Kindes.

Jetzt seid ihr dran

Nehmt euch die Zeit, am besten täglich gemeinsam Bücher anzuschauen und zu lesen. Dieses Ritual behalten selbst viele Teenager noch lange mit ihren Eltern bei. Es ist einfach gemütlich und schön, wenn man sich in eine Decke kuscheln und die Augen schließen kann und eine vertraute Stimme einem etwas vorliest. Nach dem Vorlesen kann die Geschichte dann gemeinsam weitergesponnen werden. Ein gemeinsames Erlebnis ist auf jeden Fall garantiert.

Ritualideen für gemeinsames Lesen

Geht in die Bibliothek oder in ein Buchgeschäft: Lasst euch inspirieren: In der Bibliothek oder im Buchgeschäft werdet ihr sicher ein Buch finden, das zu euch passt und auf das ihr gerade Lust habt. Wie wäre ein fester Bibliothekssamstag?

Festes Vorlese-Ritual: Findet heraus, welches Vorlese-Ritual am besten zu euch passt. Direkt nach dem Aufwachen am Morgen? Oder lieber regelmäßig am Nachmittag? Oder ganz klassisch vor dem Schlafen? Vielleicht macht ihr aber auch gerne am Wochenende einen Tag zu einem Vorlesetag und verschlingt an dem Tag mehrere dünne Bücher am Stück oder ein dickes?

Lieblingsbücher der Eltern: Welche Lieblingsbücher hatten du und dein*e Partner*in als Kinder? Habt ihr sie vielleicht sogar noch irgendwo auf dem Dachboden oder im Keller? Na, dann kramt sie raus oder leiht sie euch in der Bibliothek aus und lest sie noch einmal, nun aber gemeinsam mit eurem Kind.

Abwechselnd vorlesen: Ab dem Grundschulalter kann gemeinsam abwechselnd vorgelesen werden. Ganz nach dem Motto „Jeder so viel, wie er kann und mag“. Erst darf dein Kind ein bisschen lesen, dann bist du dran. Und immer so weiter.

Abenteuerliches Vorlesen: Baut euch eine Höhle aus Decken, nehmt eine Taschenlampe oder ein Nachtlicht mit hinein und lest dort gemeinsam. Hier ist alles gleich dreimal so spannend und aufregend. Und mindestens doppelt so gemütlich wie auf dem Sofa. Versprochen.

STRESSIGE SITUATIONEN – KEIN PROBLEM MIT STARKEN RITUALEN

Mehr Bindung und weniger Stress im Eltern-Kind-Alltag

Mit Ritualen könnt ihr nicht nur schöne und verbindende Erlebnisse schaffen und eure Beziehung untereinander stärken, sondern auch stressige Situationen beheben bzw. verringern. Denn Rituale helfen euch, Problemsituationen aufzubrechen bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Vielleicht kannst du dich bzw. dein Kind in einigen der beschriebenen Situationen, die du auf den nächsten Seiten liest, wiederfinden. Um dein Kind besser zu verstehen bzw. nachvollziehen zu können, warum es sich so verhält, erhältst du zu jeder Situation mögliche Erklärungen. Um die stressigen Situationen in der Zukunft zu umschiffen bzw. besser durchstehen zu können, sind für jede der zwanzig Situationen zahlreiche Ritualideen aufgeführt.

Es hilft euch aber auch, Rituale vorbeugend, also bevor eine Situation dann doch mal stressig wird bzw. bevor ein Problem überhaupt entsteht, einzusetzen. Schau doch mal durch die Situationen; vielleicht gibt es Rituale, die du mit deinem Kind jetzt schon einführen willst, damit dir später mancher Stress erspart bleibt.

Stressige Situationen einfach lösen

Probiere dich einfach durch, verändere die Ritualideen und traue dir zu, sie anzupassen, bis sie zum gewünschten Ergebnis führen (dazu hilft dir die **R-I-T-U-A-L-Methode** weiter vorne im Buch).

EINE KLEINE ANLEITUNG

- Auf der ersten Seite wird immer eine beispielhafte stressige Situation beschrieben und die Situation aus deiner Sicht bzw. aus der Sicht deines Kindes betrachtet.
- Die zweite Seite zeigt dir mögliche Erklärungen und liefert dir (wissenschaftliche) Hintergrundinformationen zum Verhalten deines Kindes.
- Auf der dritten Seite findest du zahlreiche Ritualideen, die dir helfen können und auch eine Sofort-Hilfe, wenn es doch mal brennt.

Probiere dich durch und sei zuversichtlich. Du wirst für deine stressige Situation auf jeden Fall eine Lösung finden, die zu eurer Familie passt.

Durchhalten!

Denk nur immer daran: Rituale entfalten ihre ganze Wirkung meist erst dann, wenn sie öfter bzw. regelmäßig eingesetzt werden. Hier ist also zunächst vielleicht etwas Durchhaltevermögen gefragt. Aber das Durchhalten zahlt sich aus.

Wenn es im Familienmiteinander kriselt

Dein Kind ist quengelig

Das kennst du bestimmt auch: Dein Kind ist quengelig. Es nörgelt auf einmal scheinbar grundlos an allem herum, wirkt unzufrieden und schlecht gelaunt. Diese Situation ist ein absoluter Klassiker und es dürfte keine Familie geben, die das nicht kennt.

Das Anstrengende an diesen Situationen ist, dass sie meist recht plötzlich und für dich oft unerwartet auftreten. Zudem ist es nicht einfach, den Grund für das kindliche Verhalten zu erkennen. Eigentlich schien alles gut, doch von jetzt auf gleich beginnt dein Kind, motzig zu sein und quengelt herum – oft ohne ein konkretes Ziel zu haben. Es geht also nicht darum, dies oder das zu bekommen, sondern alles ist auf einmal „doof“.

Das denkst du

„Jetzt habe ich dich extra früher abgeholt und du bist schlecht gelaunt.“

„Ich freue mich auf den Nachmittag mit dir und jetzt findest du alles doof.“

Das denkt dein Kind

„Ich bin soooo müde. Und ich habe Hunger.“

„Ich hatte in der Schule Streit mit Lena und daran muss ich dauernd denken.“

Darum ist dein Kind quengelig

Hier gibt es tatsächlich fast unendlich viele Gründe für das Verhalten deines Kindes. Aber deine Aufgabe ist nun, herauszufinden, was der genaue Grund für sein Verhalten ist. Denn es will dich nicht nerven, sondern braucht deine Hilfe. Sieh das Quengeln als kleinen Hilferuf. Versuche aber, das Quengeln nicht zu belohnen, sondern nur den Grund zu beheben.

Dein Kind ist quengelig, weil ...

- es hungrig oder müde ist.
- es sich etwas vorgenommen hat und nun an seine Grenzen stößt und frustriert ist.
- es sich in einer neuen oder unerwarteten Situation befindet und sich unsicher fühlt.
- es ein unangenehmes Erlebnis hatte.
- es von Reizen überflutet wird.
- eines seiner Bedürfnisse nicht befriedigt wird (Beachtung, Hunger, Schlaf usw.), dadurch fühlt es sich unsicher und unverstanden.
- es sich nicht „ausleben“ kann oder darf.
- ihm langweilig ist.

WUSSTEST DU SCHON ...?

Kinder, die quengeln oder motzig sind, trauen sich, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen und haben keine Angst, ihrem Gegenüber damit vor den Kopf zu stoßen oder dadurch zu verlieren. Das wiederum ist ein Zeichen für eine sichere Bindung und eine starke Eltern-Kind-Beziehung.

Rituale, die helfen können

Genügend Vorlauf geben: Gib deinem Kind genügend Zeit, sich auf ungewohnte Situationen (Reise, Ausflug, Besuch, Arzttermin usw.) einstellen zu können. Kündige Termine früh genug an, sodass dein Kind nicht aus einer Beschäftigung herausgerissen wird.

Beschäftigung und Ablenkung anbieten: Da Kinder oft aus Längeweile quengeln, biete deinem Kind Beschäftigung an. Nimm z. B. ein Malbuch mit ins Restaurant oder ins Wartezimmer beim Kinderarzt. Sorge auch für gedankliche Beschäftigung: „Was wollen wir nach dem Arzttermin noch gemeinsam unternehmen, auf was hast du heute noch Lust?“

Grund gemeinsam herausfinden: Frage dein Kind, warum es sich so verhält, wie es sich verhält. Oft weiß es das selbst nicht, dann kannst du versuchen, Möglichkeiten abzufragen, also: „Bist du gerade hungrig? Hast du Durst? Bist du müde?“ und dann könnt ihr den Grund gemeinsam beseitigen. Oft reicht es schon, wenn das Kind weiß, es wird gehört und ernst genommen; dann kann es auf das Essen auch locker nochmal 15 Minuten ruhig warten. „Oh, ich verstehe, dass du keine Lust hast, hier zu warten. Mir geht es genauso, ich würde auch viel lieber was essen. Lass uns das hier hinter uns bringen und dann gehen wir zum nächsten Geschäft und holen uns was. Auf was hast du Lust? Brezel oder lieber Banane?“

SOFORT-HILFE

- Nimm das Quengeln nicht persönlich.
- Mach deinem Kind klar, dass es mit Quengeln keinen Erfolg haben wird.
- Versetze dich in dein Kind hinein und frage es, was der Grund für das Verhalten sein könnte und versuche, diesen Grund zu beseitigen.
- Oft hilft es auch, deinem Kind Ablenkung anzubieten.

Dein Kind ist ungeduldig

Du möchtest noch schnell eine wichtige E-Mail fertigtippen oder ein kurzes Gespräch führen, doch dein Kind ist ungeduldig und schafft es nicht, dir diese Zeit einzuräumen. Dein Kind wird anstrengend und fordert auf verschiedenen Wegen deine ganze Aufmerksamkeit. Es kann sein, dass dein Kind anfängt zu quengeln, laut zu werden, zu jammern usw. Dein Kind kann seine Ungeduld nicht zügeln und versucht mit allen Mitteln, dich zu einer bestimmten Handlung zu bewegen. Entweder sollst du ein Gespräch beenden und dich um es kümmern, ihm etwas geben oder etwas für es machen. Dein Kind hat sich etwas in den Kopf gesetzt und das soll geschehen. Am besten jetzt sofort. Komme, was wolle.

Oder du hast deinem Kind versprochen, dass es zu einer bestimmten Uhrzeit etwas bekommt oder machen darf, z. B. wollt ihr euch um 15 Uhr auf dem Spielplatz mit Freunden treffen und danach ein Eis essen. Dein Kind freut sich so sehr auf das bevorstehende Ereignis, dass es ungeduldig und dadurch sehr anstrengend und unleidig wird.

Das denkst du

„Ich mache doch schon extra gleich was Tolles mit dir, lass mir noch ein bisschen Zeit für mich. Wir gehen doch gleich los. Ich hab's ja versprochen.“

„Ich muss nur noch schnell dieses Gespräch führen, es wird überhaupt nicht lange dauern.“

Das denkt dein Kind

„Ich freu mich doch schon so, lass uns losgehen. Jetzt. Wieso warten? LOOS JETZT.“

„Warum ist dieses doofe Gespräch so viel wichtiger als ich?“

Empfehlen und gewinnen!

Hat dir dieses Buch gefallen?

Dann empfehl es bitte weiter und schreib eine aussagekräftige Bewertung in einem Buch-Shop deiner Wahl, auf deinem Blog oder in den Sozialen Medien. Aus der Bewertung sollte hervorgehen, was dir an dem Buch gefallen hat und für wen es besonders geeignet ist.

Als Dankeschön verlosen wir jeden Monat unter allen, die mitmachen, fünf humboldt-Ratgeber – mit etwas Glück bist auch du mit deinem Wunschtitel dabei.

Um an der Verlosung teilzunehmen, schick uns einfach den Link zu deiner Buchbewertung sowie deinen Wunschtitel aus unserem Programm an: presse@humboldt.de.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die kindliche Wahrnehmung stärken – Streit und Stress verringern



Stand 2023: Änderungen vorbehalten.

- Der erste Elternratgeber zur „kindlichen Wahrnehmung“ und „Eigenwahrnehmung“
- Für eine gesunde Entwicklung und starke Bindung – mit leicht umzusetzenden Tipps
- Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Inke Hummel

Mit allen Sinnen wachsen

240 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1699-8

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Superkraft für Eltern: Bindung und gute Kommunikation



- Bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern-Kind-Kommunikation: gute Gespräche beginnen und führen, intensive Gefühlsausbrüche begleiten, prägende Fehler vermeiden, Konflikte lösen
- Mit Spickzetteln: Was Eltern in herausfordernden Situationen sagen können

Hilal Virit

Miteinander sprechen – miteinander wachsen

296 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1690-5

€ 22,00 (D) · € 22,70 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Als Familie Abenteuer in der Natur erleben



Stand 2023. Änderungen vorbehalten.

- Die besten Abenteuer für Kinder in der Natur, in der Stadt und vor der eigenen Haustür – von „mal schnell zwischendurch“ bis „für ein Wochenende“
- Optimal für Kinder von 2 bis 10 Jahren
- Enthält Interviews mit Christo Förster, Kathrin Heckmann sowie Jana und Patrick Heck

Stefanie Schindler

Mikroabenteuer mit Kindern

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1672-1

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1708-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1709-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1710-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/GoodStudio, mexrix

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die besten Rituale für einen glücklichen und stressfreien Familienalltag

„Nochmal!“ Sich wiederholende Rituale schaffen Sicherheit, fördern die Eltern-Kind-Bindung und helfen euch dabei, eine starke Familie zu werden. Olivia Wartha und Susanne Kobel liefern dir 40 großartige Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander: Konkrete Anleitungen helfen dir dabei, in deiner Familie Rituale zu entwickeln, die zu euren Interessen und Vorlieben passen. Zusätzlich gibt es richtig praktische Ideen für herausfordernde Situationen: Dein Kind ist ungeduldig, ängstlich oder wütend? Es erzählt nicht viel oder streitet sich oft? Kein Problem: Praktische Lösungen helfen dir in deinem Eltern-Kind-Alltag ganz schnell, aus stressigen Momenten schöne zu machen.



Rituale vermindern nachweislich Konflikte und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind

SUSANNE KOBEL und **OLIVIA WARTHA** sind Gesundheitswissenschaftlerinnen und Mütter. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen kindliche Gesundheit und Familie. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm halten sie seit vielen Jahren gemeinsam Fortbildungen und Workshops für Eltern. Hier liefern sie Ideen und Ratschläge, um den Eltern-Kind-Alltag zufriedener, entspannter, lustiger, liebevoller und bunter zu gestalten und ein wirkliches Miteinander zu fördern.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1708-7



9 783842 617087 20,00 EUR (D)