



Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

### **Starke Rituale – starke Familie**

Die besten Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander

184 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1708-7  
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Rituale vermindern nachweislich Konflikte im Familienalltag und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind**
- **Die besten Rituale für einen glücklichen Familienalltag und für typische Stress-Situationen – vom Aufstehen über Zähneputzen bis hin zu Hausaufgaben und Medienzeit festlegen**
- **Die Autorinnen sind Gesundheitswissenschaftlerinnen, die seit vielen Jahren die Schlüssel für ein gutes Familienleben untersuchen und über viel Beratungserfahrung verfügen**

### **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 40 großartige Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander: Alle Tipps lassen sich ganz leicht im Familienalltag umsetzen. Konkrete Anleitungen und Hilfestellungen helfen dabei, in Rituale zu entwickeln, die zu den Interessen und Vorlieben aller Familienmitglieder passen. Zusätzlich gibt es geeignete Ideen für herausfordernde Alltagssituationen.

### **Aus dem Inhalt:**

- Gemeinsame Erlebnisse – Starke Familie
- Die R-I-T-U-A-L-Methode für Rituale, die zu euch passen: Reindenken, Identifizieren, Tun, Und, wie war's?, Anpassen, Langfristig beibehalten
- 40 Ideen für gemeinsame Erlebnisse – Findet eure eigenen Rituale
- Stressige Situationen – Kein Problem mit starken Ritualen

### **Die Autorinnen**

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 das Miteinander zu fördern.

