

Vorwort	8
Menschen mit Behinderungen	10
Was sind Rituale und wozu sind sie gut?	12
Rituale und der richtige Umgang im Tageslauf	15
Rituale und Regeln	16
Wie Rituale das Zusammenleben vereinfachen und Gemeinschaft(en) entwickeln	17
Ritualgegenstände – wann und wie lange sind sie sinnvoll?	18
Wo Rituale schaden können	19
So führen Sie Rituale ein	21
So geht's munter durch den Tag	23
Guten Morgen!	23
Am Mittag	28
Guten Abend, gute Nacht	31
Das Wochenende – der Gegensatz zum Alltag	48
Piep, piep, piep, guten Appetit!	53
Rituale bei Tisch	53
Tischsprüche und Tischgebete	56
Gesundes Essen	58
Frühstück	59
Mittagessen	60
Kaffeepause oder der „Five o’Clock Tea“	60
Abendessen	60
Besondere Mahlzeiten und Festessen	61
Was tun bei Appetitlosigkeit?	63
Süßigkeiten	64

Plitsch, platsch – Wasser marsch! 67

Hände waschen: eine saubere Sache	67
Waschen und Duschen	69
Eincremen	70
Zähne putzen	70

Alles klar im Kinderzimmer 72

Das eigene Zimmer	72
Alleine schlafen	77
Anklopfen	80
Zimmer mit Geschwistern teilen	80

In kleinen Schritten die Welt entdecken 82

Entwicklungsstufen	82
Trennung – der richtige Umgang mit Trennungsängsten	84
Von der Windel aufs Töpfchen	86
Tschüss, Schnuller!	88
Die Zahnfee	89
Kinder stärken	89

Erziehung – einfach kinderleicht 91

Verwöhnen	92
Langeweile	93
Die Faszination des Fernsehens	94
Pflicht und Kür im Haushalt	95
Die Familienkonferenz	96
Geschwister untereinander	97

Wer kommt in meine Arme? 99

Abschied und Begrüßung	99
Gut gemacht!	100
Trost spenden	100
Auf dem Schoß sitzen	100

Keine Angst vor gar nichts	102
Angst in Mut verwandeln	102
Schüchternheit	107
Vom Streiten und Versöhnen	110
Eigene Strategien entwickeln	110
Versöhnen	113
Entschuldigung – ein wichtiges Ritual	115
Vorbild sein	116
Jetzt geht's in den Kindergarten	119
Profitiert mein Kind vom Kindergarten?	119
Vorbereitungen auf den Kindergarten	122
Trennungängste	123
Verabschiedung an der Kindergartentür	125
Begrüßungs- und andere Rituale im Kindergarten	126
Zurück aus dem Kindergarten	128
Vorschulkinder	128
Ende der Kindergartenzeit	130
Endlich geht es in die Schule!	131
Vorbereitungen auf den ersten Schultag	131
Die Schultüte	132
Die Einschulung	133
Wie war es denn heute in der Schule?	134
Hausaufgaben – so geht es leichter und effektiver	136
Schulangst: Leistungsdruck und Lernblockaden mit Ritualen besiegen	137
Angst vor der Klassenarbeit? Das Ritual der richtigen Vorbereitung	139
Ende der Grundschulzeit und Übertritt in die weiterführende Schule	141

Urlaub und Ferien 144

Auf große Fahrt	145
In einem fremden Land	147
Heimweh	147
Ihr Kind ist allein unterwegs	149
Wenn die Ferien sich dem Ende neigen	150
Fotoserien	151

Mit der Familie durch die Jahreszeiten 152

Frühling	153
Sommer	154
Herbst	155
Winter	157
Kennen Sie Jahreszeitenfamilienfotos?	159

Besondere Feste und Festtage 160

Geburtstag	160
Geburtstage von anderen Familienmitgliedern	163
Namenstag	163
Familienfeste	165
Rituale rund um kirchliche Festtage	166
Feste in anderen Religionen, Glaubensgemeinschaften und Kulturen	174
Weitere Brauchtümer	175
Volksfeste, Kirmes & Co.	178

Neue oder außergewöhnliche Situationen 180

Kummer und Sorgen bei Kindern	181
Krankheit	181
Rituale bei Schmerzen	183
Arztbesuche	184

Kraft schöpfen	185
Umzug	186
Neue Familienmitglieder	187
Ein Geschwisterchen kommt	189
Trennung der Eltern	191
Umgang mit Tod und Trauer	193
Wenn ein Haustier stirbt	199

Immer in Bewegung bleiben 200

Bewegungsunlust gar nicht erst aufkommen lassen	200
Bewegung mit der ganzen Familie	202
Sport im Verein	203

Mit Musik geht alles leichter 205

Singen	205
Tanzen	206
Aufführungen von Kindern	207

Kleine Spiele für die ganze Familie 208

Hüpfspiele	208
Schnick, Schnack, Schnuck	209
Imitationsspiele	209
Rituale für unterwegs	210

Schöne Tipps für Oma und Opa 211

Erfinden Sie Ihre eigenen Rituale 214

Anstelle eines Nachworts ... 216

Register 218