

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 – Pflanzet 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 trödelte 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