

5 stärkende Rituale für starke Kinder & bewusste Eltern

Kleine Impulse – große Wirkung
für euren Familienalltag

von

Monica



Impulsgeberin für neue Familienwege

@mos.kreativwerkstatt

Liebe Mama, lieber Papa,

Du möchtest dein Kind im Alltag stärken –
und selbst gelassener, bewusster und klarer
sein?

Diese 5 Rituale helfen euch, aus dem
Funktions-Modus auszusteigen und in echte
Verbindung zu kommen.

Sie sind einfach, tiefgehend und sofort
umsetzbar – für mehr Vertrauen,
Herzverbindung und Stabilität im
Familienalltag.

Nimm dir jeden Tag eines dieser Rituale –
und beobachte, wie kleine Veränderungen
Großes bewirken.

Ritual 1 – Die Herzhand

Was:

Setzt euch morgens oder abends für einen Moment zusammen. Legt euch gegenseitig eine Hand aufs Herz. Spürt den Herzschlag. Atmet bewusst gemeinsam.

Wie:

3 Atemzüge gemeinsam – einatmen, ausatmen – in Verbindung.

Dann fragt euch:

Was wünsche ich mir heute/vor dem Schlafengehen?

Impulsfrage:

Was fühlt dein Herz gerade?

☀️ Ritual 2 – Der Sonnenmoment

Was:

Jeder nennt einen schönen Moment des Tages – etwas, das Freude gemacht oder Kraft gegeben hat. Auch in anstrengenden Tagen steckt oft ein kleiner Sonnenstrahl.

Wie:

Abends oder nach der Schule am Tisch, im Auto, beim Zähneputzen – ganz nebenbei.

Impulsfrage:

Was war heute dein Sonnenmoment?



🌀 Ritual 3 – Die Kraftfrage

Was:

Jeder sagt:

„Heute war ich mutig, als ...“

oder

„Heute habe ich etwas geschafft, das ...“

Wie:

Am besten nachmittags oder beim Abendritual – stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstwahrnehmung deines Kindes.

Impulsfrage:

Wann warst du heute richtig stolz auf dich?



Ritual 4 – Die Stille-Minute

Was:

Setzt euch für eine Minute ruhig hin. Kein Reden, kein Handy. Nur Stille und Atmung. Wer möchte, kann danach ein Wort sagen, das gerade passt (z. B. „ruhig“, „voll“, „gedreht“, „leicht“ ...).

Wie:

Vor dem Start in den Tag, als Übergang nach der Schule oder als Pause zwischendurch.

Impulsfrage:

Was ist in der Stille für dich spürbar geworden?



Ritual 5 – Die Dankbarkeits-Brücke

Was:

Jeder nennt eine Sache, für die er oder sie heute dankbar ist – das kann klein oder groß sein.

Wie:

Täglich wiederholbar – z. B. abends im Bett oder am Familientisch.

Impulsfrage:

Für was bist du heute besonders dankbar?



Einladung zum Vertiefen

Du möchtest tiefer eintauchen?

In meinem Workbook
„Starke Kinder – Freier Geist“ findest du
viele weitere Impulse, Übungen und
Geschichten, die euch als Familie stärken
und begleiten.



Verbinde dich mit mir auf Instagram:

🌟 @mos.kreativwerkstatt – für noch mehr
Ideen, Geschichten & Verbindung