



## Leichter Leben mit Kindern

Mit diesem Blatt möchte ich es dir erleichtern Notizen zu machen. Am besten legst du einen Ordner an und heftest die Zettel mit Datum ab. Dann siehst du die Veränderungen. Ihr könnt auch ein Familienbuch daraus machen.

***„Rituale sind wie ein Feuer, das immer brennt. Wenn ich es brauche gibt es Wärme, Licht und Ruhe“***

### 6.Blatt – Rituale

Vor lauter Alltag kommen oft die eigenen Bedürfnisse zu kurz. Damit jeder in der Familie gehört und gesehen wird ist es empfehlenswert sich immer wieder zusammen zu setzen und nicht nur zum Geburtstag nach den Wünschen zu fragen, sondern das ganze Jahr. Nach Dingen, die es nicht u kaufen gibt. So bekommt jeder in der Familie den Raum, den es braucht um glücklich aufzuwachsen.

- Welche Feste haben Rituale
- Welche Rituale gibt es im Tagesablauf?
- Welche Ideen haben Kinder (Kindergeburtstag, Wochenendausflug)
- Wünsche klar äußern
- Jeder wird gehört und gesehen. Bei 2 Kindern ist der Monat schon voll. Papa, Mama, Kind 1, Kind 2) Wunschliste anlegen, oder einen Briefkasten der dann gemeinsam geöffnet wird.



## Leichter Leben mit Kindern

### Was für eine Rolle spielen Rituale?

- Erinnerst du dich an Rituale in deiner Ursprungsfamilie?
- Welche Rituale bringt dein Partner mit?
- Findet ihr in der „neuen“ Familie eigene Rituale?
- Welches Gefühl kommt, wenn du an Rituale denkst?

Hier ist Platz für Beispiele und wie es geklappt hat. Schreibe sie auf, damit du dich wenn eine anstrengende Phase kommt, selbst ermutigen kannst. (Nütze die Rückseite)

***„Du kannst Samen säen, vertraue darauf, dass etwas Gutes wächst. Zum Wachsen müssen die Samen jeden Tag gegossen werden.“***

Jetzt viel Spaß beim Beobachten und Ausprobieren. Für Anregungen und Ideen bin ich offen. Dieses Projekt darf wachsen.

Alles Liebe Jessica

---

Jessica Leicher  
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung  
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin  
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933  
Mail: [info@jessica-leicher.de](mailto:info@jessica-leicher.de) – [www.jessica-leicher.de](http://www.jessica-leicher.de)  
[www.leichter-lernen-box.de](http://www.leichter-lernen-box.de)