

## Let's do this!

● Kinder ● Jugendliche ● Eltern ● Familien ● Bildungsinstitutionen ● Päd. Fachkräfte ● Kinderrechte

# Drei kleine Rituale, die Familien verändern

*Wie du morgens gemeinsam den Tag erschaffst – statt einfach in ihn hineinzustolpern*

Von Julia Wegner · Mai 2026 · Lesezeit: ca. 4 Minuten

## Dein Kind ist bereits im Fluss des Lebens.

Es gibt diese Morgende. Du wachst auf – und noch bevor der erste Kaffee seinen Weg zu dir gefunden hat, hat jemand seine Socke verloren, jemand anderes diskutiert über die fundamentale Ungerechtigkeit von Haferflocken, und ein Teenager schaut dich an, als wärst du persönlich verantwortlich für das gesamte Bildungssystem.

Familienleben eben.

Trotzdem spüren gerade viele Erziehungspartner:innen heute dasselbe: Da muss mehr möglich sein. Mehr Verbindung. Mehr Bewusstsein. Mehr echtes Leben. Viele Familien beginnen gerade umzudenken. Weg vom reinen Funktionieren. Hin zu einem Alltag, der sich wirklich lebendig anfühlt – der leuchtet, statt nur läuft.

Es reicht der nächste Morgen. Manchmal reichen drei kleine Rituale.

**„Das Kind ist bereits im Fluss – wir müssen nur aufhören, dagegen zu schwimmen und den Fluss ständig in eine andere Richtung umzuleiten ...“**

## Ritual 1 – Der Morgen: Den Tag erschaffen, bewusst, leicht, schöpferisch

Die meisten Familien starten in den Tag wie ein mittelgroßer Flughafen kurz vor den Sommerferien. Dabei ist der Morgen eigentlich etwas Heiliges.

Die ersten Minuten prägen das Nervensystem, die Stimmung – und die gesamte Familienenergie für den Tag. Der Neurobiologe Gerald Hüther zeigt es klar: Frühe Resonanzverfahren entscheiden darüber, ob sich das Gehirn in Entfaltung oder Anspannung entwickelt. Beziehung formt also das Gehirn.

Was wäre also, wenn der Tag mit Kreativität beginnt? (auch wenn es nur einmal die Woche so ist) Einfach. Leicht. Spielerisch. Fünf oder zehn Minuten genügen:

- ✦ Kuscheln · gemeinsam tanzen · ein Lied singen · kurz malen
- ✦ Würfeln: „Was wird heute mein Abenteuer?“
- ✦ Gemeinsam lachen · albern sein dürfen

Dann die eine Frage: **„Was erschaffe ich mir heute?“**

Für kleine Kinder: *„Ich erschaffe mir heute viel Mut im Tag. Ein Eis mit Papa. Oder dass ich glücklich nach Hause komme.“* Kinder haben immer eigene Ideen – Bilder, Symbole oder kleine

Gegenstände dürfen als Inspiration dabei sein.

Für Größere: „*Ich erschaffe mir heute Ruhe vor der Mathearbeit.*“ Oder: „*Ich erschaffe mir heute einen richtig guten Nachmittag mit Freunden.*“ Hier darf man kreativ unterstützen – damit es lebendig bleibt und nicht eintönig wird.

**Kinder entdecken dadurch etwas Entscheidendes. Sie sind Gestalter ihres Tages. Schöpfer ihrer eigenen Erfahrungen.**

## Ritual 2 – Das Nachhausekommen: Der unterschätzte Übergang

---

Die Kinder kommen nach Hause. Oder du selbst kommst aus der Arbeit. Alle bringen ihre Energie mit rein wie nasse Hunde nach einem Waldspaziergang. Stress. Schule. Reize. Konflikte. Müdigkeit.

Der Unterschied liegt in den Übergängen. Früher gab es sie überall – Kirchenglocken, Abendfeuer, gemeinsame Mahlzeiten, Rituale zum Ankommen. Heute?

„*Wie war Schule?*“ – „*Gut.*“ – Ende der Kommunikation. Oft ist das Handy noch dazwischen – und man begegnet sich eigentlich gar nicht.

### **Das Ankommensritual · Zuerst Verbindung. Dann Organisation.**

Eine Umarmung. Einen Moment echter Präsenz. Dann drei kurze Fragen:

Was war heute schön? · Was war herausfordernd? · Was brauchst du jetzt gerade?

Echtes Hinhören. Echte Präsenz. Echter Raum.

### ✦ **Der Golden Reset Moment**

#### **Alle schließen kurz die Augen. Beide Hände aufs Herz. Drei bewusste Atemzüge.**

Beim Einatmen stellst du dir goldenes Licht vor, das dein ganzes Sein durchflutet und reinigt. Beim Ausatmen lässt du alles los, was sich heute angesammelt hat und nicht wirklich zu dir gehört.

Die klare Absicht richtet. Denke oder spreche die Worte:

„*Alles, was zu mir gehört und mir dient, ist bei mir – und alles, was nicht zu mir gehört, ist bei der Quelle.*“

(Gott, das Universum – oder wie du es gerne nennst.)

Für kleine Kinder darf der Satz sein:

„*Ich bin jetzt zu 100% in mir und bei mir.*“

Das HeartMath Institute belegt es in messbaren Studien: Bewusste Atmung bringt das Nervensystem in Herzkohärenz. Das Herzfeld überträgt sich direkt auf Kinder im Umfeld. (McCraty et al., 2015)

## Ritual 3 – Der Abend: Was haben wir heute erschaffen?

---

Abende sind oft nur noch Schadensbegrenzung mit Zahnbürste. Dabei entscheidet der Abend darüber, mit welchem Gefühl Kinder einschlafen – und welches innere Bild sie über ihr Leben entwickeln.

Vor dem Schlafengehen: Eine kurze Runde. Leicht. Ehrlich. Zwei Fragen verändern oft alles:

### **„Was habe ich heute erschaffen?“**

3 Jahre: „Den höchsten Duploturm der Welt.“

12 Jahre: „Dass meine Freundin mich verstanden hat.“

### **„Wofür bin ich dankbar?“**

Teenager (nach Augenrollen): „Dass es Lasagne gab.“

Insbesondere am Abend ist es wichtig, dass Kinder mit einem guten Gefühl ins Bett gehen. Nur so können sie am Morgen wieder friedlich aufstehen.

Kennt ihr das – das Kind geht abends trotzig ins Bett und am Morgen geht es genau so weiter? Genau dafür ist das Ritual da. Tut also alles dafür, dass das Kind in Frieden und Dankbarkeit in den Schlaf findet. Denn ein Ritual schützt auch euch: Ohne es sitzt man als Elternteil ewig an der Bettkante – und gibt dem Kind womöglich die eigenen unverarbeiteten Gedanken noch mit in den Schlaf.

Perfekt. Denn Dankbarkeit muss nicht spirituell geschniegelt sein. Sie muss nur echt sein. Dankbarkeit öffnet das Herz für mehr.

Mache dir Notizen – schreib auf, was du beobachtest. Welche Veränderungen zeigen sich nach ein paar Tagen? Was verändert sich in der Stimmung, in der Verbindung, im Morgen danach? Diese Erkenntnisse gehören dir. Sie sind dein persönliches Forschungsfeld.

Wenn ihr mehrere Kinder habt: Kinder lieben es, wenn jedes einmal pro Woche einen Abend etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit bekommt – ganz für sich. Auch das schafft Sicherheit, Orientierung und stärkt die Beziehung auf allen Ebenen.

Sensitiv, hochsensibel und begabte Kinder brauchen diese Qualitätszeit und den Austausch umso mehr – um ihre eigene Wahrnehmung mitzuteilen. Hier dürfen wir als Eltern fleißig offene Fragen stellen und nichts bewerten, sondern einfach zuhören. So lernen wir die Welt der Kinder kennen – und unsere eigene auch.

Es stecken so viele Wunder in jedem von uns. Und diese Kinder offenbaren sie uns, wenn wir uns die Zeit nehmen und unsere Herzen immer wieder öffnen – auch für das, was wir nicht verstehen oder wahrnehmen können.

**Wenn ihr Fragen dazu habt - meldet euch gerne bei uns. [julia@goldenreset.world](mailto:julia@goldenreset.world)**

## **Warum es wirkt**

---

Sensitiv, hochsensibel und begabte Kinder zwischen 3 und 16 Jahren brauchen vor allem eines – Orientierung im Inneren. Das Gefühl: Ich bin verbunden. Ich werde gesehen. Ich darf fühlen. Ich gestalte mein Leben mit.

Rituale geben genau das. Sie schaffen emotionale Sicherheit in einer Welt, die immer schneller wird.

**Kinder erinnern sich später selten an den perfekt organisierten Alltag. Sie erinnern sich daran, wie sich Zuhause angefühlt hat. Wie es geleuchtet hat.**

## **Das kannst du heute tun**

---

- ✦ Beginne morgen früh mit der Frage: „Was erschaffen wir uns heute?“
- ✦ Plane beim Nachhausekommen 5 Minuten Übergangszeit – Hand aufs Herz, drei Atemzüge.
- ✦ Beende den Abend mit der Dankbarkeitsrunde – ehrlich, kurz, ohne Bewertung.
- ✦ Beobachte die Veränderung nach 7 Tagen – in dir und in deinem Kind.

**„Veränderung beginnt genau so. Mit einer Umarmung. Einem Lied. Einem tiefen Atemzug. – Was erschaffen wir uns heute?“**

*Du bist die Expertin, der Experte für dein Kind. Kein System, keine Diagnose, kein Buch ersetzt das, was du in der Tiefe über dein Kind weißt. Vertrau dem. Fang heute an.*

#### ✦ Dein Golden Reset Moment · Deine Reflexion

Welches der drei Rituale möchtest du morgen als Erstes ausprobieren? Was spürst du, wenn du dir vorstellst, wie sich dein Familienmorgen in 7 Tagen anfühlen könnte? Schreib es auf. Teile es in den Kommentaren. Deine Erfahrung ist wichtig – für dich, für dein Kind und für alle Erziehungspartner:innen, die gerade spüren: Hier liegt etwas, das Aufmerksamkeit verdient.

#### ✦ Herzensbrücken ✦

Herzensbrücken ist ein 4-Wochen LIVE-Kurs – für Familien, die gemeinsam wachsen wollen. Du und dein Kind lernt, Stress loszulassen, Emotionen mit Vertrauen zu begegnen und als Familie wirklich näher zusammenzukommen. Der Kurs wird regelmäßig angeboten. Klick rein und erfahre, wann der nächste Durchgang startet.

**Komm jetzt in unsere Community →**

#### WhatsApp-Community: The Golden Reset & Herzensbrücken

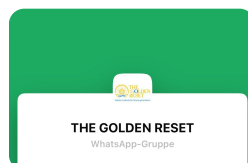
[goldenreset.world](https://goldenreset.world) · [julia@goldenreset.world](mailto:julia@goldenreset.world)

#GoldenReset #DasKindAlsSchöpfer #SensitiveKinder #HochsensibleKinder #BegabteKinder #Herzkohärenz  
#FreiheitVonKleinauf #HistoryClearing #LetsdoThis #TipsFürEltern

Quellen: Hüther, G. (2018). *Was wir sind und was wir sein könnten*. S. Fischer Verlag. · McCraty, R. et al. (2015). *Science of the Heart* Vol. 2. HeartMath Institute.

Was wartest du noch?

# Let's do this!



☞ Scanne den QR-Code und komm direkt in unsere WhatsApp-Community

📝 **Schreib mir deine Erfahrungen**

📷 **Schick mir ein Bild**

♥ **Like me**

✉ **Sende es an Freunde**

**Lovely golden hug · Julia Aurea Lucia Wegner**

