



# Family Heart Circle

**„Der große Wandel beginnt im Herzen von jedem Einzelnen,  
und dieses Herz offenbart man als erstes seiner Familie.“**

Julia Aurea Lucia Wegner

## Rituale

Rituale sind das Herzstück jeder Familie. Sie schaffen Halt, stärken die Verbindung und bleiben ein Leben lang in Erinnerung. Oft werden sie über Generationen hinweg weitergegeben und tragen ein Stück des Familienherzens in die Zukunft. Der Family Heart Circle ist ein wöchentliches Ritual – für jedes Alter, von Geburt an. Selbst Babys spüren die liebevolle Energie und die Verbundenheit, die dabei entsteht.

## Was ist der Family Heart Circle?

Der Family Heart Circle ist ein wöchentlicher Familienrat – ein Ritual, das euch als Familie wachsen lässt. Wie ein Baum, dessen Wurzeln immer tiefer greifen: Je regelmäßiger ihr euch versammelt, desto stärker wird das Band, das euch verbindet.

Diese kleinen, aber bedeutsamen Momente fördern Selbstvertrauen, Kreativität und das Gefühl, Teil einer liebevollen, unterstützenden Gemeinschaft zu sein. Unsere Kinder überraschen uns immer wieder mit ihrer Weisheit – und alle lernen voneinander.

## Sofort loslegen – das brauchst du

Der Family Heart Circle gelingt mit wenig. Das Wichtigste bist DU – deine Präsenz und dein offenes Herz. Weniger ist mehr: Starte einfach.

- ✦ Ein gemütlicher Ort – idealerweise draussen unter freiem Himmel
- ✦ Alle Grundbedürfnisse gestillt: niemand hungrig, durstig oder müde
- ✦ Ein kleiner Snack bringt immer Freude und Leichtigkeit
- ✦ Sitzordnung: Kinder im Uhrzeigersinn nach Geburtsreihenfolge

✦ Fester Termin – z. B. Sonntag, damit es wirklich zum Ritual wird

Das Ziel: Alle Familienmitglieder fühlen sich willkommen. Jeder darf sich mitteilen, Ideen, Wünsche, Gefühle, dass was gerade stimmung ist.

Ein gemeinsamer Rückblick, ein Vorblick und ein Wunsch reichen zu Beginn vollkommen.

## Dein Leitfaden – Schritt für Schritt

### 1 Gesprächsführer bestimmen

Trau deinen Kindern diese Rolle zu – ab 3 Jahren mit Unterstützung wunderbar möglich.

### 2 Gemeinsame Regeln festlegen

„Wir lassen einander ausreden. Jede Stimme zählt. Liebevoller, achtsamer Umgang.“

### 3 Themen sichtbar machen

Bilder oder Symbole auf Karten legen – gemeinsam in eine Reihenfolge bringen.

### Die 4 Herzfragen des Family Heart Circle

- Was hat euch letzte Woche Freude bereitet?
- Was kommt nächste Woche auf euch zu? Termine, Herausforderungen,
- Was wünscht sich wer von wem? Verhaltensänderung, Kuschelzeit, Lesen üben usw.
- Was wollen wir gemeinsam nächste Woche erreichen? Wem wollen wir etwas gutes tun? wer braucht unsere Unterstützung? Ein Familienmitglied, Nachbarn, Tiere, Pflanzen, ein Projekt..

### 4 Stärkungsrunde

- „Ich habe geliebt, dass du ...“
- „Mich hat traurig gemacht, als ...“
- „Ich wünsche mir von dir Euch ...“
- „Vielen Dank! Ich achte und ehre dein Herzlicht in dir. Wir freuen uns auf nächste Woche!“

## Ideen für den Family Heart Circle – Herz, Bindung & Liebe

Diese Ideen können einzeln oder als Serienformat in den Family Circle eingebaut werden. Wählt gemeinsam aus – was zieht euer Herz gerade an?

### Herzkristall Runde

Jede Person beschreibt nacheinander den Herzkristall von sicher oder von einer Person aus der Runde. Zudem sagt sie was sie an der Person besonders liebt hat, oder welche Talente sie in ihr sieht. Natürlich kann man das auch für sich selber sagen. Was liebe ich an mir und welche Fähigkeiten und Talente habe ich diese Woche in mir entdeckt.

### Herzliche Wortbeschreibungen

Jede Person nennt ein Wort, das gerade ihr Herz beschreibt – sei es warm, aufgeregt, müde, dankbar oder neugierig. Es gibt keine Kommentare, nur Zuhören. Kleine Kinder dürfen auch eine Farbe oder ein Tier auswählen oder auch das Wort malen.

### Das Herzkissen

Ein besonderes Kissen (oder Stein, Kristall, Objekt) wandert von Person zu Person. Wer es hält, spricht – alle anderen hören zu. Kinder können es selbst nähen oder bemalen.

### Herzens-Dankbarkeitsbaum

Auf einem gemeinsamen Blatt Papier zeichnet ihr einen Baum. Jede Person schreibt ihren Dank auf ein Blatt und klebt es an. Der Baum wächst von Woche zu Woche – sichtbar im Wohnzimmer. Natürlich könnt ihr das auch an einem echten Baum im Garten machen. Jede Woche Dankbarkeitskarten, dran hängen, oder kleine Erinnerungen an große Momente. Ein Feder, ein Foto, ein kleines Bild, ein Schnuller, was auch immer euch einfällt. Hier wird auch immer geschaut, was dürfen wir abhängen und entsorgen und was darf neues aufgehängt werden.

### Die Wunschlaterne / Wunschkerze

Eine Kerze wird in der Mitte entzündet. Jeder spricht reihum einen Wunsch für die Familie, für sich oder für jemand anderen in die Welt, Menschen, Tiere, Pflanzen, Lebewesen, Berge, Elemente usw. Die Kerze bleibt so lange an, wie der Family Heart Circle dauert.

### Herzkristall-Bild

Jede Person malt oder zeichnet seinen Herzkristall, wie sie sich gerade fühlt – in Farben und Formen, ohne Worte. Die Bilder werden in der Mitte ausgelegt und jeder darf kurz erzählen, was er/sie gemalt hat.

### Die Liebes-Schatzsuche

Eltern oder Kinder verstecken vor dem Family Heart Circle kleine Botschaften, Zeichnungen oder Süßigkeiten im Haus. Jede Botschaft enthält ein Kompliment oder ein "Ich liebe dich, weil ..." "du bist besonders für mich weil..". "dieser Moment mit dir hat das mit dir war wunderschön weil..". Gemeinsam suchen und vorlesen.

### Herzens-Interview

Ein Kind oder Elternteil wird für 5 Minuten zum "Herzensexperten" der Familie erklärt und befragt: Was macht dich glücklich? Was brauchst du mehr davon? Was ist dein Lieblingsmoment mit uns? Wie können wir mehr Herzensmomente kriegen in der Welt? Wechselt wöchentlich.

### Lauschrunde

Alle schließen kurz die Augen und hören 60 Sekunden lang einfach nur: Was höre ich gerade? Wind? Vogel? Stille? Danach teilt jeder, was er gehört hat. Übung für Präsenz und Achtsamkeit – für Kinder ab

3 Jahren. das kann man auch auf einen Spaziergang machen. Mit jedem mal hört man mehr und Kinder hören viel auch in sich drinnen, nicht nur im aussen oder weit ins Universum hinaus. Seit offen und wiederholt es unbedingt. so erkennt ihr den Wandel und die Begabungen eines jeden mehr und mehr.

### Der Herzensstein

Jedes Familienmitglied hat einen persönlichen Stein (aus der Natur gesammelt oder selbst bemalt). Zum Circle-Abschluss legen alle Steine in die Mitte – als Symbol für Zusammenhalt. Danach nimmt jeder seinen Stein wieder mit.

### Familien-Playlist des Herzens

Jede Woche darf eine Person ein Lied auswählen, das zum Circle gehört. Das Lied wird zu Beginn oder am Ende gemeinsam gehört. Im Laufe der Zeit entsteht eine echte Familien-Playlist – ein klingendes Familienarchiv.

### Herzenbüchlein

Ein kleines Heft liegt beim Circle bereit. Nach jeder Runde schreibt oder zeichnet jemand (reihum) einen Satz oder ein Bild des heutigen Circles hinein. So entsteht ein schönes Familientagebuch – lesbar für immer.

### Herzumarmung

Eine Umarmung als Ritual: Augen schließen, tief einatmen, wirklich spüren. Forschungen zeigen: Erst nach ca. 20 Sekunden setzt die tiefe Entspannung ein. Probiert es aus – das „20-Sekunden-Herzknuddel“ als Circle-Abschluss.

## Weitere Rituale für eure Familie

### Weitere Rituale für euren Familienalltag

#### Morgenritual

- ✦ Ein Lied, ein gemeinsamer Spruch oder ein stiller Atemmoment
- ✦ Begrüßungsrunde: „Heute kreierte ich mir ...“
- ✦ Umarmung, die den Tag mit Wärme beginnt

#### Abendritual – Dankbarkeitsrunde

Vor dem Schlafengehen teilt jedes Familienmitglied mit, wofür es heute dankbar ist. Dies stärkt das Bewusstsein für Positives und schafft einen friedlichen Abschluss des Tages.

#### Naturzeit – wöchentlich

- ✦ Spaziergang oder Gartenzeit gemeinsam
- ✦ Jahreszeitenritual gestalten – mit dem, was die Natur gerade schenkt
- ✦ Monatliches Abenteuer: jeder bestimmt abwechselnd den Ort

#### Familien-Visionboard

Gestalte gemeinsam eine Visionstafel mit Erlebnissen, Bildern, Wünschen, Werten und Zielen. Diese kann Teil des Family Heart Circle sein und regelmäßig wachsen – wie ein lebendiger Familienbaum.

## Die Wissenschaft des Herzens – HeartMath Institute

### Was die Wissenschaft längst weiß

Das HeartMath Institute in Kalifornien forscht seit über 30 Jahren zur Verbindung von Herz, Gehirn und Wohlbefinden. Die Ergebnisse sind bemerkenswert: Das Herz ist weit mehr als eine Pumpe. Es ist ein intelligentes, elektromagnetisches Zentrum, das mit jedem Herzschlag Signale an das Gehirn sendet – und umgekehrt.

Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste rhythmische Feld des menschlichen Körpers. Es erstreckt sich bis zu 1,5 Meter ausserhalb des Körpers und kann von anderen Menschen gemessen werden – auch von Kindern, die neben uns sitzen.

### Was ist Herzkohärenz?

Herzkohärenz beschreibt einen Zustand, in dem der Herzrhythmus gleichmäßig und harmonisch schwingt – messbar im EKG als sogenannte Heart Rate Variability (HRV). In diesem Zustand arbeiten Herz, Gehirn und Nervensystem optimal zusammen.

Forschungen des HeartMath Institute zeigen, dass Herzkohärenz:

- ✦ Stresshormone (Kortisol) messbar reduziert
- ✦ das Immunsystem stärkt
- ✦ kognitive Leistungsfähigkeit und Entscheidungsvermögen verbessert
- ✦ die emotionale Resilienz von Kindern und Erwachsenen erhöht
- ✦ das soziale Mitgefühl und die Empathie fördert

Kinder, die sensitiv, hochsensibel und begabt sind, reagieren besonders feinsinnig auf das Herzfeld ihrer primären Bezugspersonen. Wenn du als Elternteil in Herzkohärenz bist, verändert sich das Resonanzfeld deiner ganzen Familie.

### Heart-Focused Breathing – die einfachste Übung der Welt

Die vom HeartMath Institute entwickelte Technik "Heart-Focused Breathing" ist wissenschaftlich vielfach belegt und innerhalb von Minuten erlernbar. Sie eignet sich ideal für den Family Heart Circle – aber auch für jeden Übergang im Familienalltag: vor der Schule, nach dem Abholen, vor dem Schlafengehen, bei Konflikten.

#### So funktioniert es:

- 1 Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Herzens. Stell dir vor, du atmest durch dein Herz – nicht durch die Nase.
- 2 Atme langsam und tief: ca. 5 Sekunden ein, 5 Sekunden aus. Gleichmäßig, ohne Druck.
- 3 Rufe dabei ein positives Gefühl oder eine Erinnerung ins Bewusstsein – Dankbarkeit, Liebe, ein schöner Moment mit deinem Kind. Sage oder denke den Satz. “ Ich bin vollkommen in meinem Herzen angekommen. Ich bin ganz in meinem Herzen.”

Schon nach 3–5 Minuten ist die Herzfrequenzvariabilität messbar verändert. Das Nervensystem wechselt vom Stress- in den Regenerationsmodus.

### Heart-Focused Breathing im Familienalltag – bei Übergängen

Die wirksamsten Momente für eine kurze Herzkohärenz-Pause sind Übergänge – genau dann, wenn der Alltagsstress am höchsten ist:

- ✦ Morgens vor dem Schulstart: 2 Minuten gemeinsam, Hand aufs Herz
- ✦ Nach dem Abholen: im Auto oder an der Tür – erst ankommen, dann erzählen
- ✦ Vor dem Abendessen: kurzes gemeinsames Atemritual als Übergang
- ✦ Bei Konflikten: „Wir machen eine Herzpause“ statt eskalieren
- ✦ Vor dem Einschlafen: Hand auf das Herz legen, drei tiefe Atemzüge

Kinder, die diese Technik kennen, können sie auch alleine anwenden – in der Schule, beim Sport, bei Prüfungen. Es ist ein Geschenk fürs Leben.



Weitere Informationen und Angebote findest du auf meiner Website: [The Golden Reset](#)

Abonniere meinen YouTube-Kanal und erhalte neue Impulse: [The Golden Reset](#)

## Literaturverzeichnis / Wissenschaftliche Quellen

- McCraty, R. (2015). Science of the Heart, Volume 2: Exploring the Role of the Heart in Human Performance. HeartMath Institute, Boulder Creek, CA. [heartmath.org](http://heartmath.org)
- McCraty, R., & Childre, D. (2010). Coherence: Bridging Personal, Social, and Global Health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 10–24.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R.T. (2009). The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order. *Integral Review*, 5(2), 10–115.
- Childre, D., Martin, H., & Beech, D. (1999). *The HeartMath Solution*. HarperSanFrancisco.
- Alle Studien und weiterführende Materialien: [heartmath.org/research](http://heartmath.org/research)

- The Golden Reset GmbH The Golden Reset GmbH | Neustadtstrasse 8a, CH-6003 Luzern | [julia@goldenreset.world](mailto:julia@goldenreset.world)

Facebook | @julia\_wegner\_the\_golden\_reset | YouTube | WhatsApp-Gruppe

© 2026 – The Golden Reset GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

