



CHECKLISTE

7 Abendrituale, die Deinem Kind Geborgenheit schenken

7 Abendrituale, die Deinem Kind Geborgenheit schenken

Kleine Routinen für ruhige Nächte und entspannte Eltern

„Der Abend ist der perfekte Moment, Nähe zu schenken und den Tag friedlich abzuschließen.“ Abendrituale sind mehr als nur Gewohnheiten – sie geben Kindern Sicherheit, erleichtern das Einschlafen und schaffen wertvolle Momente der Nähe. Gleichzeitig helfen sie auch Eltern, den Tag ruhiger zu beenden und selbst etwas herunterzufahren. Mit diesen sieben Ideen wird der Abend zur Insel der Geborgenheit im Familienalltag.

- ★ **Gemeinsames Vorlesen:** Eine Geschichte zum Einschlafen ist ein Klassiker, und wirkt immer noch Wunder. Dein Kind taucht in eine Fantasiewelt ein und verbindet Lesen mit Wärme und Nähe.
- ★ **Dankbarkeitsrunde:** Sprecht abends kurz über drei Dinge, die an diesem Tag schön waren. Das stärkt den positiven Blick und gibt ein Gefühl von Zufriedenheit.
- ★ **Entspannungsübungen:** Kleine Atemübungen, leises Summen oder eine kurze Traumreise helfen, den Körper herunterzufahren und Dein Kind zur Ruhe kommen zu lassen.
- ★ **Kuschelzeit:** Ein paar Minuten körperliche Nähe – eine Umarmung, Streicheleinheiten oder Handhalten – sind für Kinder unbezahlbar und vermitteln Geborgenheit.
- ★ **Fester Ablauf:** Wiederkehrende Schritte wie Zähneputzen, Pyjama anziehen, Geschichte und Licht aus geben Deinem Kind Struktur. Der klare Rahmen signalisiert: „Jetzt ist Schlafenszeit.“
- ★ **Ruhige Umgebung:** Gedimmtes Licht, ein aufgeräumtes Zimmer und wenig Lärm lassen das Kind leichter abschalten. Auch ein kleines Nachtlicht kann Sicherheit geben.
- ★ **Elternritual:** Beende den Abend selbst bewusst mit einem kleinen Ritual, z.B. Tee trinken oder ein kurzes Innehalten. So spürt Dein Kind: Auch Mama oder Papa sorgen für sich selbst.

Abendrituale wirken wie ein Anker im Familienalltag: Sie geben Kindern Geborgenheit und schenken Eltern einen ruhigeren Ausklang des Tages. Schon kleine Routinen machen einen großen Unterschied, für erholsameren Schlaf, weniger Stress und mehr Nähe.

Wenn Du weitere Inspiration und praktische Übungen suchst, wie Du Dein Familienleben angenehmer und erfüllender gestalten kannst, findest Du viele zusätzliche Anregungen auf KindHilfe.de sowie konkrete Strategien und direkt umsetzbare Tipps im E-Book über Selbstfürsorge.

[E-Book Shop](#)

Kostenlos in unsere neuen E-Books reinschnuppern!



Selbstfürsorge – Der Schlüssel zu mehr Gelassenheit

„Selbstfürsorge“ ist ein leiser, liebevoller Begleiter auf dem Weg zurück zu Dir selbst. Denn Selbstfürsorge ist kein Luxus und keine Egozentrik. Sie ist eine Notwendigkeit. Gerade im Alltag mit Kindern, wenn alles gleichzeitig passiert: Wutanfälle, Müdigkeit, Schuldgefühle, Perfektionismus. All das zehrt – oft still und unsichtbar. Das Buch erinnert Dich daran, dass Du mehr bist als nur „funktionierendes Elternteil“. Dass Deine Bedürfnisse zählen. Dass es nicht egoistisch ist, auf sich selbst zu achten – sondern mutig. Stark. Und heilsam.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Token-System – Belohnungssystem

Ein Token-System ist eine Methode der positiven Verstärkung, die dazu dient, gewünschtes Verhalten bei Kindern zu fördern. Die Grundidee ist einfach: Ein Kind erhält für ein bestimmtes Verhalten eine „symbolische Belohnung“ – einen Token. Dieser Token kann später gegen eine tatsächliche Belohnung eingetauscht werden. Das System hat seine Wurzeln in der Verhaltenspsychologie und wird seit Jahrzehnten erfolgreich in Schulen, Therapien und Familien angewendet.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Geschwisterstreit

Wer mehr als ein Kind hat, kennt sie: die kleinen und großen Konflikte im Alltag. Ob es um das Lieblingsspielzeug, das größere Stück Kuchen oder einfach nur ums „Recht haben“ geht – Streit unter Geschwistern ist anstrengend, laut und oft nervenaufreibend. Und doch gehört er zum Familienleben dazu. Aber: Du bist nicht machtlos. Mit ein bisschen Hintergrundwissen, einer Portion Einfühlungsvermögen und den richtigen Strategien kannst Du nicht nur helfen, den Streit zu entschärfen – Du kannst ihn sogar zur Chance machen.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Wie Sie jetzt ein erfolgreicher Online-Unternehmer werden

Wenn Du eine neue Einnahmequelle für Dich erschließen willst, dann ist dieses E-Book genau richtig für Dich! Noch nie war es so einfach, Unternehmer zu werden und Geld zu verdienen! Das Internet gibt jedem, der mutig und engagiert genug ist, die Möglichkeit, sein eigenes Business aufzubauen. Und das nicht ‚Irgendwann‘, sondern jetzt! Nächstes Jahr um dieselbe Zeit wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen.

Jetzt kostenlos reinlesen!

[E-Book Shop](#)