

## Einleitung - Rituale für euren Alltag

Wann: Zu Beginn dieses Ritualhefts

So geht's:

Dieses Heft ist kein Plan und kein Muss.

Die Rituale sind Einladungen.

Du darfst auswählen, weglassen, verändern.

Manches passt heute.

Manches vielleicht später.

Warum es hilft:

Rituale geben Halt, ohne Druck zu machen.

Sie schaffen kleine Inseln im Alltag.

Nicht perfekt.

Aber verbindend.

Schlussatz:

Nimm dir, was euch gut tut.

# Wir-Gefühl benennen

---

**Wann:** Bei Unsicherheit

---

**So geht's:** Einen Satz sagen, der euch beschreibt.



**Warum es hilft:** Verbindung wird bewusst.



---

*Wir gehören zusammen.*

# Lob ohne Leistung

**Wann:** Zwischendurch

**So geht's:** Lob für Dasein, nicht fürs Tun.



**Warum es hilft:** Selbstwert wächst.



Du bist genug.

# *Dank an den anderen*

---

**Wann:** Irgendwann am Tag

---

**So geht's:** Ein schlichtes „Danke“ sagen.



**Warum es hilft:** Wertschätzung wird sichtbar.



*Danke tut gut.*

---

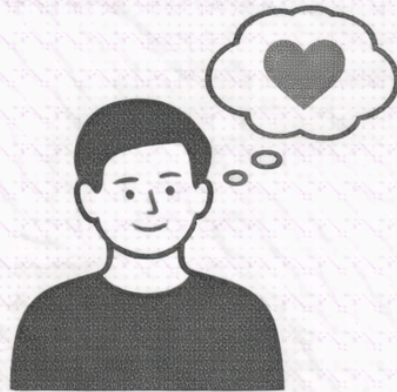
# Dankbarkeits-Mini

---

**Wann:** Zwischendurch

---

**So geht's:** Eine Sache nennen, die gut war.



---

**Warum es hilft:** Der Blick wird weich.



---

*Gutes ist da.*

---

Ein Freebie von Erziehungleichtgemacht.app

## Impressum gemäß § 5 TMG

Name:

Christiane Sagorski

Anschrift:

Seligenstädter Straße 4

63456 Hanau

Deutschland

Kontakt:

E-Mail: [christiane.dittrich@hotmail.de](mailto:christiane.dittrich@hotmail.de)

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Christiane Sagorski

Anschrift wie oben

© 2026 Christiane Sagorski – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses digitale Produkt ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung nicht gestattet.