

Familienrituale für Tag und Woche

24 Karten für feste Momente im Familienalltag: Rituale, die Halt geben – zum Ausschneiden und Aufhängen.

Was diese Datei für dich tut

- 24 fertige Karten: Tages-, Wochen- und Jahresrituale – griffbereit zum Aufhängen.
- Du rechnest nicht, du gestaltest: 6 Karten pro Seite, fertig für A4 – drucken und schneiden.
- Jede Karte mit Impuls und Anleitung: Du musst dir nichts ausdenken.
- Feste Momente schenken Ruhe: Der Rhythmus gibt der Woche einen Rahmen.

Für Familien mit Kindern – für einen ruhigen, verlässlichen Alltag.

So verwendest du die Karten:

Drucke die Kartenseiten aus und schneide die 24 Karten aus. Wählt gemeinsam jede Woche ein oder zwei Rituale aus und hängt sie dort auf, wo ihr sie seht – am Kühlschrank oder an der Küchenwand. Fangt klein an: Ein festes Ritual am Tag reicht schon.

TAGESRHYTHMUS

1

Morgenritual

Mit einem ruhigen Start wird der ganze Tag leichter.

So geht's:

Kerze anzünden, drei tiefe Atemzüge, gemeinsam den Tag begrüßen.

TAGESRHYTHMUS

2

Frühstücksritual

Ein gedeckter Tisch gibt dem Morgen Halt.

So geht's:

Jeder deckt seinen Platz – und wir danken für das Essen.

TAGESRHYTHMUS

3

Tischspruch

Ein gemeinsamer Spruch verbindet am Tisch.

So geht's:

Sprecht den Spruch, bevor ihr zu essen beginnt.
Jede Woche ein neuer.

TAGESRHYTHMUS

4

Mittagsruhe

Eine Pause in der Mitte macht den Tag ruhig.

So geht's:

Kurz ausruhen, Fenster auf, leise Musik oder einfach Stille.

TAGESRHYTHMUS

5

Ankommen am Nachmittag

Erst ankommen, dann weiterschauen.

So geht's:

Nach der Schule erst eine Kleinigkeit essen und erzählen, dann Aufgaben.

TAGESRHYTHMUS

6

Abendritual

Der Abend sammelt den Tag.

So geht's:

Kerze anzünden, Glückliches und Schweres teilen, eine Seite vorlesen.

TAGESRHYTHMUS

7

Gute-Nacht-Ritual

Ein fester Abschluss bringt ruhigen Schlaf.

So geht's:

Waschen, Buch, Lied – und dann geht das Licht aus.

TAGESRHYTHMUS

8

Kerzenritual

Das Licht zeigt: Jetzt ist ein besonderer Moment.

So geht's:

Kerze anzünden und die Farbe oder Stimmung des Tages benennen.

WOCHENRHYTHMUS

9

Montag – Backtag

Der Wochenanfang duftet.

So geht's:

Gemeinsam Brot oder Kekse backen – die Küche wird warm.

WOCHENRHYTHMUS

10

Dienstag – Reimtag

Sprache spielerisch üben.

So geht's:

Reime klatschen, ein Gedicht aufsagen, Quatschreime erfinden.

WOCHENRHYTHMUS

11

Mittwoch – Waldtag

Rausgehen ordnet die Sinne.

So geht's:

Jede Woche in den Wald – bei jedem Wetter, eine feste Strecke.

WOCHENRHYTHMUS

12

Donnerstag – Maltag

Malen öffnet die Fantasie.

So geht's:

Gemeinsam ein Bild malen – ohne Vorgabe, nur mit Freude an der Farbe.

WOCHENRHYTHMUS

13

Freitag – Erzählabend

Geschichten verbinden.

So geht's:

Jemand erzählt, alle hören zu. Ausgedacht oder erlebt.

WOCHENRHYTHMUS

14

Samstag – Familientag

Ein Tag nur für uns.

So geht's:

Etwas zusammen unternehmen – ohne Termine und ohne Eile.

WOCHENRHYTHMUS

15

Sonntag – Ruhetag

Ruhe ist Arbeit am Familienfrieden.

So geht's:

Nichts planen, langsam essen, gemeinsam spazieren.

WOCHENRHYTHMUS

16

Montag – Wochengruß

Ein Gruß auf den neuen Wochentag.

So geht's:

Beim Frühstück sagt jeder, worauf er sich diese Woche freut.

JAHRESKREIS

17

Adventsspirale

Licht in der dunklen Zeit.

So geht's:

Tannenzweig-Spirale legen, jede Woche ein Lichtlein mehr anzünden.

JAHRESKREIS

18

Michaeli – Laterne

Mut und Licht in den Herbst tragen.

So geht's:

Zusammen singen und mit der Laterne hinausziehen.

JAHRESKREIS

19

Ostern – Eier färben

Frühlingsfarben ziehen ins Haus.

So geht's:

Eier mit Naturfarben färben – Zwiebelschale, Rote Bete, Kurkuma.

JAHRESKREIS

20

Johanni – Sonnenwendfeuer

Der längste Tag wird gefeiert.

So geht's:

Feuer, Lieder und ein langer Abend draußen.

JAHRESKREIS

21

Erntedank

Dankbarkeit für die Gaben des Jahres.

So geht's:

Gemeinsam ernten, eine Schale füllen und danken.

JAHRESKREIS

22

Geburtstag

Der eigene Tag gehört gefeiert.

So geht's:

Wünsche, Kerzen und etwas Selbstgemachtes statt vieler Geschenke.

JAHRESKREIS

23

Naturtisch

Die Jahreszeit wird sichtbar.

So geht's:

Fundstücke sammeln und auf einem Tisch im Haus auslegen.

JAHRESKREIS

24

Dankbarkeitsritual

Drei gute Dinge am Abend.

So geht's:

Jeder sagt, was heute schön war – reihum am Tisch.