

Sammlung: Morgen- und Abendrituale

Viele kleine Ideen, um Werte im Alltag bewusst zu erleben

Alter:

Ab 3 Jahren

Dauer:

ca. 5-10 Minuten

Material:

keines

Ziel:

- Bewusst und wertschätzend in den Tag starten und ihn gemeinsam ausklingen lassen
- Eigene Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Stärken, schöne Momente und kleine Erfolge bewusst wahrnehmen
- Dankbarkeit, Wertschätzung, Mut und Zusammenhalt im Alltag stärken
- Raum für Austausch, Versöhnung und ein achtsames Miteinander schaffen

Morgenrituale:

- Guten-Morgen-Runde: Jede Person erzählt, worauf sie sich heute freut.
- Gute-Tat-Vorsatz: „Wem möchte ich heute eine Freude machen?“
- Mutmacher-Satz: „Heute schaffe ich ...“Gemeinsam einen persönlichen Mutmacher finden.
- Dankbarer Start: Jede Person nennt etwas, für das sie heute dankbar ist.
- Herzensmoment: Den Tag mit einer Umarmung, einem lieben Wort oder einem positiven Satz beginnen.

Abendrituale:

- Schöner Moment des Tages: Jede Person erzählt von einem schönen Erlebnis des Tages.
- Stärkenrunde: „Worauf bin ich heute stolz?“ oder „Welche Stärke habe ich heute bei mir oder bei jemand anderem entdeckt?“
- Gute Tat des Tages: „Wem habe ich heute geholfen oder eine Freude gemacht?“
- Wertemoment: „Wann habe ich heute einen Wert gelebt?“ - z. B. geholfen, geteilt, getröstet oder Mut gezeigt.
- Versöhnungsmoment: Raum schaffen, um Konflikte anzusprechen, sich zu entschuldigen und einander zu verzeihen.

Wertewerkstatt

- Gute-Nacht-Wunsch: Einen schönen Wunsch für sich selbst oder jemand anderen für den nächsten Tag aussprechen.
- Dankbarer Abschluss: Jede Person nennt eine Sache, für die sie am Ende des Tages dankbar ist.

Einsatzmöglichkeiten im Alltag:

- Ein Ritual auswählen, das gut zur Familie, Gruppe oder Klasse passt.
- Die Rituale regelmäßig, aber ohne Zwang in den Alltag integrieren.
- Die Kinder eigene Fragen, Wünsche oder Rituale entwickeln lassen.
- Kleine Rituale können helfen, Werte nicht nur zu besprechen, sondern im Alltag bewusst zu erleben und miteinander zu leben.