SOPHIE | GLITZERKINDHEIT |
www.glitzerkindheit.de

5 Fragen & kleine Rituale für mehr Verbindung zu deinem Kind

Ein kleines E-Book für einen achtsamen Familienalltag

Mehr Nähe. Mehr Vertrauen. Mehr Wir.

Kleine Impulse, die in einen echten Familienalltag passen - auch an Tagen, an denen dein Akku leer ist.

Für Mamas und Eltern, die nicht perfekt sein wollen, sondern immer wieder in Verbindung kommen möchten.

Ein liebevoller Begleiter von Sophie · @glitzerkindheit bei Instagram



Hallo, liebe Mama!

Schön, dass du da bist. Vielleicht hältst du diesen kleinen Guide in den Händen, weil du dir mehr bewusste Verbindung zu deinem Kind wünschst. Vielleicht gab es in letzter Zeit aber auch Tage, an denen du schneller gereizt warst, als du es von dir kennst und an denen du abends mit einem unguten Gefühl zurückgeblickt hast.

> Ich bin Sophie von @glitzerkindheit. Auf meinem Profil findest du (pädagogische) Impulse für einen achtsamen Familienalltag und die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Folge mir gerne für weitere Inspirationen rund um Familie, Elternschaft, Alltag und Kindheit.

Als (Sozial-)Pädagogin (M.A.) und Mama eines Kleinkindes kenne ich den Spagat zwischen Beruf, Care-Arbeit und Mental Load nur zu gut. Wir möchten unseren Kindern aufmerksam begegnen, geduldig bleiben und ihre Bedürfnisse ernst nehmen. Gleichzeitig gibt es Termine, Wäscheberge, Einkaufslisten und einen Kopf, der manchmal einfach nicht zur Ruhe kommt.

Das Wichtigste vorweg:
Ein schwieriger Tag macht dich nicht zu einer schlechten Mama! Du musst nicht immer gelassen reagieren, um eine liebevolle und tragfähige Beziehung zu deinem Kind zu gestalten. Verbindung entsteht nicht durch Perfektion, sondern auch dadurch, dass wir nach herausfordernden Momenten wieder aufeinander zugehen.

Dieser Guide soll dich nicht mit weiteren Aufgaben belasten. Nimm dir daraus mit, was zu euch passt. Schon ein kleiner Moment bewusster Nähe kann ein guter Anfang sein.

Von Herzen,
Sophie



Wenn der Alltag überhandnimmt …

Vielleicht kennst du dieses Szenario:

Es ist einer dieser Tage, an denen sich schon am Nachmittag alles zu viel anfühlt. Auf dem Weg zur Kita merkst du, dass deine Batterien fast leer sind. Trotzdem rattert dein Kopf weiter: Was muss ich heute noch erledigen? Was darf ich auf keinen Fall vergessen?

Beim Abholen ruft dir die Erzieherin noch hinterher, dass das Windelfach leer ist und du bis morgen neue Windeln besorgen musst. Also steht plötzlich ein Abstecher in die Drogerie an, den du gar nicht eingeplant hattest.

Dein Kind ist nach dem Kita-Tag besonders anhänglich. Es möchte nicht „nur schnell“ einkaufen, sondern nach Hause, kuscheln und ein Buch mit dir lesen. Als du erklärst, dass ihr erst noch Windeln kaufen müsst, fängt es an zu weinen und bleibt stehen.

Du spürst, wie dein Puls schneller wird. Deine Atmung wird flacher, dir wird warm und du merkst, wie dünn dein Geduldsfaden gerade ist, obwohl der Nachmittag erst begonnen hat.

Vielleicht ertappst du dich bei dem Gedanken, dass du dir nur noch wünschst, die Schlafenszeit möge bald kommen. Endlich ein paar Minuten für dich. Und als dein Kind schließlich schläft, kommt das schlechte Gewissen: Heute war ich so oft im Funktionsmodus. War ich eigentlich eine gute Mama?

Wenn du dich darin wiedererkennst, dann atme einmal tief durch!

Solche Tage erleben viele Eltern. Müdigkeit, Mental Load und Zeitdruck können es schwer machen, feinfühlig zu reagieren. Das bedeutet nicht, dass die Liebe fehlt oder eure Verbindung verschwunden ist.

Du darfst Verantwortung übernehmen, wenn etwas nicht gut gelaufen ist - ohne dich dafür als Mama grundsätzlich infrage zu stellen! Ein liebevoller nächster Schritt kann sein, innezuhalten, dich bei deinem Kind zu entschuldigen, Nähe anzubieten oder morgen etwas Neues auszuprobieren.



5 Fragen, die dich wieder mit deinem Mama-Ich verbinden

Ein kurzer Mama-Check-in am Abend

Wenn der Tag ruhiger wird, nimm dir - wenn es für dich passt - zwei bis fünf Minuten Zeit. Du musst nicht jede Frage ausführlich beantworten. Du kannst sie dir auch ganz einfach abends auf der Couch oder im Bett stellen. Vielleicht möchtest du dir auch ein paar Worte notieren.

1

Hat mein Kind sich heute von mir gesehen gefühlt?

Gab es einen Moment, in dem ich aufmerksam zugehört, Blickkontakt gesucht oder die Gefühle meines Kindes ***wirklich*** ernst genommen habe? Es geht hierbei nicht um den ganzen Tag, sondern um echte kleine Momente.

2

Was hat mein Kind heute gebraucht und wie konnte ich darauf eingehen?

Vielleicht brauchte es Nähe, Bewegung, Ruhe oder Unterstützung bei einem großen Gefühl. Überlege neugierig statt kritisch, was hinter seinem Verhalten gesteckt haben könnte. Welches konkrete Bedürfnis deines Kindes blieb ggf. unerfüllt?

3

Welcher Moment hat uns heute *wirklich* verbunden?

Erinnere dich an etwas Kleines: ein Lachen, eine Umarmung, ein gemeinsames Lied oder einen Blick. Solche Momente dürfen zählen, auch wenn der Rest des Tages chaotisch war.

4

Gab es einen Moment, den ich gern anders gestaltet hätte?

Versuche, freundlich und konkret zu bleiben. Statt „Ich war heute eine schlechte Mama“ könnte es heißen: „Beim Anziehen war ich gestresst und wurde laut. Morgen möchte ich vorher einmal tief durchatmen.“

5

Was möchte ich morgen bewusst ausprobieren?

Wähle einen kleinen & machbaren Schritt: das Handy bewusst weglegen, dein Kind nach der Kita erst einmal in Ruhe zu Hause ankommen lassen oder eine bestimmte Übergangssituation mit mehr Zeit planen.

Erinnerung: Reflexion ist kein täglicher Leistungstest. Sie darf dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und kleine Veränderungen anzustoßen. Sie soll nicht dazu dienen, dich für jeden schwierigen Moment zu verurteilen.



Kleine Rituale
große Wirkung

An manchen Tagen reagieren wir dünnhäutiger & die Verbindung zu unserem Kind fühlt sich nicht so leicht an, wie wir es uns wünschen. Dann können kleine & vertraute Rituale eine Einladung sein, um wieder zueinanderzufinden. Du musst nicht alle ausprobieren. Wähle, was sich für euch angenehm anfühlt & zu euch passt.

1 **Umarme dein Kind ganz bewusst**

Wenn dein Kind Nähe möchte, dann schenke ihm eine ruhige Umarmung. Du kannst leise sagen: „Ich bin da.“ Achte dabei auf die Signale deines Kindes. Körperliche Nähe sollte nur angeboten werden, wenn dein Kind bereit dazu ist.

2 **Singt gemeinsam ein vertrautes Lied**

Ein Lied,das dein Kind kennt und liebt,kann zu einem kleinen Anker im Alltag werden. Singt gemeinsam beim Heimkommen, beim Händewaschen, vor dem Schlafengehen oder einfach zwischendurch. Es muss nicht schön klingen! Es geht um den Moment.

3 **Tanzt eure Anspannung gemeinsam weg**

Macht eure Lieblingsmusik an und tanzt dazu, wie ihr möchtet. Ein kurzer Tanz im Wohnzimmer bringt spielerische Leichtigkeit in den Moment. Wenn dein Kind dir lieber zuschauen möchte, ist das natürlich auch in Ordnung.

4 **Lest das Lieblingsbuch deines Kindes**

Kuschelt euch zusammen und lest eine vertraute Geschichte, auch wenn ihr sie schon hundertmal gelesen habt. Lass dir von deinem Kind bestimmte Symbole zeigen, Szenen erzählen oder einzelne Seiten immer wieder anschauen. Es zählt nicht, wie viele Seiten ihr schafft, sondern dass ihr gemeinsame Zeit teilt.

Mini-Impuls: Du kannst ein Ritual mit einem konkreten Satz ankündigen, zum Beispiel: „Jetzt gehören die nächsten Minuten nur uns beide.“ So wird aus einem kleinen Moment ein vertrauter Übergang.



Noch 3 Ideen für mehr Nähe

5 **Teilt einen kleinen Lieblingssnack**
Setzt euch für ein paar Minuten zusammen und genießt einen kleinen Snack. Ohne nebenbei aufzuräumen oder Nachrichten zu beantworten. Wenn Essen gerade kein passender Moment ist, könnt ihr stattdessen gemeinsam Wasser trinken oder Obst vorbereiten.

6 **Macht eure Insider-Quatsch-Grimasse**
Habt ihr einen Insider-Witz oder ein Gesicht, das euch beide zum Lachen bringt? Holt ihn/es hervor! Albern sein verbindet! Und manchmal löst ein gemeinsames Kichern die Anspannung schneller als erwartet.

7 **Probiert die 10/10/10-Idee aus**
Schenke deinem Kind morgens, nachmittags und abends jeweils 10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit. Lege das Handy beiseite und folge dem Spiel oder der Idee deines Kindes.
Diese Regel ist eine Anregung, kein Muss: Auch kürzere oder längere Momente können wertvoll sein.

So werden die 10 Minuten leichter

- Lass dein Kind soweit wie möglich selbst entscheiden,was ihr macht.
- Sei mit deiner Aufmerksamkeit vollkommen deinem Kind, statt das Spiel zu lenken oder vorzugeben.
- Wende diese Regel realistisch an: Vielleicht passen zehn Minuten nach der Kita besser als am Morgen. Wenn dein Kind unaufmerksam sein sollte, probiere es später erneut.

Weniger Druck, mehr Verbindung.
Ein Ritual ist kein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste. Es ist eine Möglichkeit, deinem Kind zu zeigen: „Ich nehme mir Zeit für dich und ich freue mich, mit dir zusammen zu sein.“



Du musst nicht jeden Tag perfekt sein.

Du darfst müde sein. Du darfst ungeduldig sein. Du darfst merken, dass dir heute alles zu viel war.

Eine liebevolle Beziehung zeigt sich nicht darin, dass immer alles harmonisch läuft. Sie wächst auch in den Momenten, in denen wir innehalten, Verantwortung übernehmen und wieder aufeinander zugehen. Wenn du laut geworden bist, kannst du später sagen: „Das war gerade zu viel für mich. Es tut mir leid, dass ich so laut war. Ich versuche es noch einmal.“ Du musst dabei nicht perfekt formulieren. Ehrlichkeit und Zugewandtheit sind ein Anfang.

Und manchmal besteht Verbindung einfach darin, nebeneinander zu sitzen, gemeinsam zu atmen oder ein vertrautes Buch anzuschauen. Es muss nicht immer ein großes Gespräch oder ein besonderes Ritual sein.

Nimm diesen Gedanken mit:

Du musst die Bindung zu deinem Kind nicht jeden Abend reparieren. Eure Beziehung ist größer als ein einzelner schwieriger Tag. Kleine Schritte reichen völlig aus.

Jetzt bist du dran!

Wähle für morgen einen Impuls aus diesem Guide. Vielleicht ist es eine bewusste Umarmung, ein Lied auf dem Heimweg oder ein kurzer Check-in am Abend. Passe den Impuls so an, dass er wirklich in euren Alltag passt.



Und zuletzt möchte ich noch 10 Dinge mit dir teilen, die die Verbindung zu deinem Kind langfristig stärken können:

10 kleine Wege für mehr Nähe, Vertrauen und Verbindung

1. Macht regelmäßig etwas nur zu Zweit, ohne Handy, ohne Ablenkung, einfach nur ihr.

2. Frag dein Kind nach seiner schönsten Erinnerung & plane diese für die Zukunft noch einmal! Dein Kind wird sich von dir besonders gesehen fühlen.

3. Begrüße dein Kind nach der Kita nicht gleich mit: "Na wie war's?" Sondern mit: "Ich freu mich so, dich wiederzusehen." Dein Kind wird merken, wie wichtig es dir ist.

4. Erfindet kleine Familienrituale, die sich regelmäßig wiederholen. Das Sonntagsfrühstück. Die immer gleiche Gute-Nacht-Umarmung. Diese kleinen Dinge werden oft zu großen Erinnerungen.

5. Nimm seine Interessen ernst. Auch wenn du die Dinosaurier, Pferde oder zum 1000. Mal dasselbe Buch nicht mehr sehen kannst. Für dein Kind ist diese Welt gerade riesig!

6. Sag deinem Kind auch mitten im Streit: "Ich liebe dich. Auch wenn ich gerade wütend bin." Denn Liebe sollte sich nicht wie etwas anfühlen, das man sich verdienen muss.

7. Entschuldige dich bei deinem Kind, wenn du einen Fehler gemacht hast. Du bist "nicht weniger Mama", nur weil du sagst: "Das war nicht richtig von mir. Es tut mir leid."

8. Gib deinem Kind Sicherheit. Sag ihm: "Ich bin für dich da, egal was passiert".

9. Trau deinem Kind etwas zu. Lass es ausprobieren, scheitern, neu anfangen & stolz sein.

10. Vergleiche sein Tempo nicht mit anderen Kindern oder Geschwistern. Dein Kind muss nicht schneller sein. Es darf einfach es selbst sein.

Und ganz wichtig: eine glückliche Kindheit bedeutet nicht eine perfekte Kindheit, sondern eine Kindheit, in der sich dein Kind geliebt, sicher & gesehen fühlt! ❤️

Du möchtest noch mehr alltagstaugliche Impulse?

Besuche mich auf **Instagram bei @glitzerkindheit.** Dort findest du (pädagogische) Inspirationen für einen achtsamen Familienalltag, die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung sowie für kleine Glitzermomente in Form von einfachen Spiel- und Beschäftigungsideen für (Klein-)Kinder.

Folge mir gerne für weitere Inspirationen rund um Familie, Elternschaft, Alltag & Kindheit.

