

20 VERBINDUNGS

Rituale



**WEIL VERBINDUNG IN DEN KLEINEN MOMENTEN ENTSTEHT – UND
DÜFTE DIESE MOMENTE UNVERGESSLICH MACHEN.**



**VERBINDUNG PASSIERT NICHT NUR IM URLAUB ODER BEI
GROSSEN AUSFLÜGEN.**

**SIE ENTSTEHT IN DEN KLEINEN AUGENBLICKEN
ZWISCHEN DEM CHAOS, BEIM SCHUHEANZIEHEN, BEIM
ABENDBROT ODER ZWISCHEN ZWEI TERMINEN.**

**DIESES E-BOOK SCHENKT DIR 20 EINFACHE RITUALE, DIE
DU OHNE EXTRA ZEIT IN EUREN ALLTAG EINBAUEN
KANNST – PLUS DIE ÄTHERISCHEN ÖLE, DIE SIE NOCH
BESONDERER MACHEN.**

**DENN DÜFTE HABEN DIE MAGISCHE FÄHIGKEIT,
ERINNERUNGEN UND GEFÜHLE TIEF ZU VERANKERN.**

RITUALE AM MORGEN ☀



1. DER MORGENBLICK

So geht's: Bevor der Tag startet, schau deinem Kind 5 Sekunden lang in die Augen, lächle und sag etwas Warmes („Schön, dass du da bist“).

Lieblingsöl: Wild Orange im Diffuser – bringt Energie & gute Laune.

Warum es wirkt: Signalisiert Präsenz und Wertschätzung – der Tag startet mit Verbindung statt Stress.



2. HANDSHAKE DER HELDEN

So geht's: Erfindet einen eigenen Handshake, den ihr jeden Morgen macht.

Lieblingsöl: Peppermint Touch – kühlt, belebt und macht wach.

Warum es wirkt: Körperkontakt + Insider verbindet und gibt ein Gefühl von „Wir gehören zusammen“.



3. DUFT-WECKRUF

So geht's: Starte den Tag, indem du ein Lieblingsöl im Diffuser laufen lässt, bevor die Kids wach sind.

Lieblingsöl: Lemon – frisch, sonnig, motivierend.

Warum es wirkt: Kinder verbinden Düfte sehr stark mit Emotionen – ein frischer Duft am Morgen schafft Leichtigkeit.





4. FRÜHSTÜCKS-HIGHLIGHT

So geht's: Jeder darf am Frühstückstisch eine Sache erzählen, auf die er sich heute freut.

Lieblingsöl: Citrus Bliss im Diffuser.

Warum es wirkt: Positiver Fokus am Morgen stärkt Resilienz & optimistische Grundstimmung.



5. MINI-MASSAGE

So geht's: 30 Sekunden Hände oder Rücken mit Öl einreiben, bevor es losgeht.

Lieblingsöl: Balance – erdend & beruhigend.

Warum es wirkt: Berührung + beruhigender Duft = Nervensystem reguliert, bevor der Tag startet.



RITUALE FÜR ZWISCHENDURCH



6. BERÜHRUNG IM VORBEIGEHEHEN

So geht's: Immer, wenn du an deinem Kind vorbeigehst, kurz streicheln oder Schulter drücken.

Lieblingsöl: Lavender Touch.

Warum es wirkt: Unaufdringliche Nähe, die Sicherheit vermittelt.



7. GEMEINSAM ATMEN

So geht's: Wenn es hektisch wird: „Komm, wir atmen zusammen 3 Mal tief ein und aus.“

Lieblingsöl: Adaptive im Diffuser oder auf den Handflächen.

Warum es wirkt: Senkt Stress in Sekunden – bei dir und bei deinem Kind.



8. TASCHEN-DUFTANKER

So geht's: Einen kleinen Aromastein oder Tuch mit Öl in die Jackentasche geben.

Lieblingsöl: Cheer.

Warum es wirkt: Unterwegs abrufbarer Wohlfühlmoment – auch ohne Mama direkt nebenan.





9. WITZ DES TAGES

So geht's: Jeden Tag einen kleinen Witz austauschen – beim Mittagessen oder zwischendurch.

Lieblingsöl: Citrus Bliss.

Warum es wirkt: Lachen verbindet & löst Anspannung.



10. 3-SEKUNDEN-UMARMUNG

So geht's: Mindestens 1x am Tag bewusst 3 Sekunden fest umarmen.

Lieblingsöl: Serenity.

Warum es wirkt: Längere Umarmungen senken Cortisol und schenken Geborgenheit.



RITUALE AM ABEND



11. DANKBARKEITS-TAUSCH

So geht's: Jeder sagt, wofür er heute dankbar ist.

Lieblingsöl: Lavender im Diffuser.

Warum es wirkt: Hilft, den Tag positiv abzuschließen.



12. GUTE-NACHT-DUFT

So geht's: Öl auf Kissen oder Kuscheltier geben.

Lieblingsöl: Roman Chamomile.

Warum es wirkt: Duft signalisiert „Jetzt wird's ruhig“ – schnelleres Einschlafen.



13. GESCHICHTE IM DUNKELN

So geht's: Licht aus, im Dunkeln eine kurze Geschichte erzählen.

Lieblingsöl: Frankincense.

Warum es wirkt: Dunkelheit + Stimme + Duft = Tiefes Sicherheitsgefühl.



14. WÄRMENDES FUSSBAD

So geht's: 5 Minuten Fußbad vor dem Schlafengehen.

Lieblingsöl: Balance.

Warum es wirkt: Erdend und entspannend – Übergang in die Nacht.



15. „NUR WIR ZWEI“-ZEIT

So geht's: 5 Minuten mit einem Kind allein verbringen – lesen, kuscheln, reden.

Lieblingsöl: Rose Touch.

Warum es wirkt: Exklusive Aufmerksamkeit lässt Kinder aufblühen.

RITUALE FÜR BESONDERE MOMENTE 🌟



16. FAMILIEN-KOCHDUFT

So geht's: Beim Kochen ein frisches Öl in der Küche diffusen.

Lieblingsöl: Basil + Lemon.

Warum es wirkt: Duft + gemeinsames Tun werden zu einer bleibenden Erinnerung.



17. TANZ-PAUSE

So geht's: Musik an, 2 Minuten tanzen.

Lieblingsöl: Wild Orange.

Warum es wirkt: Bewegung + Duft = Stimmungs-Booster.



18. REGEN-TROPFEN-SPIEL

So geht's: Öl tropfenweise auf Rücken träufeln, sanft verstreichen.

Lieblingsöl: Lavender oder Serenity.

Warum es wirkt: Spielerische Berührung baut Nähe & Entspannung auf.



Weekend

19. WOCHENEND-RITUAL



So geht's: Jeden Samstagmorgen ein bestimmtes Frühstück oder Aktivität.

Lieblingsöl: Bergamotte

Warum es wirkt: Feste Rituale geben Sicherheit & Vorfreude.



20. FAMILIENANKER



So geht's: Ein Öl auswählen, das immer dann läuft, wenn ihr zusammen seid (Spielabend, Filmabend).

Lieblingsöl: On Guard (wärmend, schützend).

Warum es wirkt: Duft wird zum emotionalen Familienanker – sofort spürbare Nähe.