

Ritual-Ideenbank

Rituale sind das Geländer an der Treppe des Kita-Tages. Sie geben Halt, ohne dass jemand darüber nachdenken muss. Diese Sammlung ist ein Steinbruch: Nehmen Sie, was passt, und bauen Sie es um, bis es nach Farbenplanet aussieht.

RITUAL	MIT DEN KINDERN	WAS ES FÜR DAS TEAM HEISST
Ankommen		
Wetter-Wand	Kinder stecken ihr Namensschild zum Gefühle-Wetter.	Beim Dienstbeginn: ein Wort zum eigenen Akku-Stand.
Begrüßungs-Wahl	Kind wählt an der Tür: Winken, High Five oder Faust.	Das Team begrüßt sich einmal bewusst, bevor die ersten Kinder kommen.
Morgenkreis		
Gefühle-Wetterbericht	Jedes Kind zeigt sein Wetter, wer mag, erzählt.	Erwachsene zeigen ehrlich mit.
Ein Atemstern	Gemeinsamer Start mit fünf Zacken.	Sie üben automatisch jeden Morgen mit.
Übergänge		
Ich. Hier. Jetzt.	Klangschale, alle lauschen, bis der Ton weg ist.	Ein bewusster Atemzug zwischen zwei Aufgaben.
Nasser Hund	Nach dem Sitzen alles abschütteln, dann Stopp.	Nach einem schwierigen Gespräch: 20 Sekunden schütteln im Personalraum.
Essen		
Riechen und Pusten	Drei Atemzüge vor dem Tischspruch.	Mittagessen der Erwachsenen mit fünf Minuten ohne Dienstgespräch.
Das Schöne des Vormittags	Jedes Kind sagt eine Sache, die heute schön war.	–

Ruhezeit

Kuscheltier-Atmung	Das Kuscheltier auf dem Bauch fährt Fahrstuhl.	Wer die Ruhe begleitet, atmet 4 Sekunden ein und 6 aus.
Traumreise-Satz	Immer derselbe Anfangssatz leitet die Ruhe ein.	–

Wenn es brodeln

Drachen-Seufzer	Zweimal schnuppen, lang ausatmen, gemeinsam.	Der physiologische Seufzer vor der Reaktion.
Schmetterlings-Umarmung	Nach Streit: klopfen, bis es ruhiger wird.	Butterfly Hug im Personalraum oder auf der Toilette.

Abholen

Tages-Stern	Ein Satz an die Eltern: Das hat dein Kind heute geschafft.	Eltern erleben die Kita als stärkenden Ort.
Wetter umstecken	Kind stellt das Wetter vom Morgen neu ein.	–

Nur für das Team

Drei gute Dinge	– Am Ende der Teamsitzung: Was lief diese Woche gut?
Kompliment-Karte	– Einmal pro Woche eine Karte ins Fach einer Kollegin oder eines Kollegen.

Drei Regeln, damit Rituale bleiben

1. **Klein anfangen.** Zwei Rituale mit den Kindern und eines im Team, nicht zehn auf einmal.
2. **An Bestehendes andocken.** „Immer wenn wir uns die Hände gewaschen haben, dann ...“ Ein fester Anker trägt mehr als ein guter Vorsatz.
3. **Nach vier Wochen gemeinsam draufschaun.** Was lebt, bleibt. Was sich wie Pflicht anfühlt, darf gehen oder sich verändern.