



BONUS-PDF – Tag 10:

Die 5 Minuten Verbindung

Warum dieses Ritual so wertvoll ist

Im Alltag geht oft das verloren, was Kinder am meisten nährt: **unteilbare, warme Aufmerksamkeit**.

Die 5-Minuten-Verbindung ist ein kleines, kraftvolles Ritual, das den emotionalen Tank deines Kindes füllt – schnell, sanft und tiefgehend.



Die Wirkung

- Machtkämpfe nehmen ab, weil dein Kind sich gesehen fühlt.
 - Vertrauen wächst.
 - Ihr rückt emotional näher zusammen.
 - Und du selbst bekommst ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Erfüllung.
- Diese 5 Minuten wirken wie ein **emotionaler Reset** – für euch beide.



So funktioniert die Special Time

- Wähle einen Zeitpunkt, an dem du wirklich präsent sein kannst.
- Leg dein Handy weg, schalte Ablenkungen aus.
- Dein Kind entscheidet, was ihr macht: spielen, malen, kuscheln, lachen... alles ist möglich.
- Keine Fragen. Keine Belehrungen. Keine Korrekturen.
- Du bist einfach da – mit deinem Herzen, deiner Wärme, deinem Blick.



Einladung für heute

Plane diese 5 Minuten bewusst ein.
Ein kleiner Moment, der Großes bewirkt.



Reflexionsfragen

- Wie hat sich mein Kind während der 5 Minuten verändert?
- Wie hat *mein eigener* Körper reagiert – wurde ich weicher, ruhiger, präsenter?
- Was hat mein Kind gewählt – und was sagt das über seine aktuellen Bedürfnisse?
- Was fällt mir leicht in der Special Time?
- Was fällt mir schwer – und warum könnte das so sein?
- Wie könnten diese 5 Minuten zu einem kleinen täglichen Ritual werden?



Merksatz

„Reine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, das du deinem Kind machen kannst.“