



Die kleinen Momente zählen

44
IDEEN

Indoor
& Outdoor

Auch für
Eltern mit
wenig Zeit

Wie du im Alltag in wenigen Minuten
die Beziehung zu deinem Kind stärkst.



Aswin Sritharan

Aswin Sritharan

Die kleinen Momente zählen

**Wie du im Alltag in wenigen Minuten die Beziehung
zu deinem Kind stärkst.**



Die kleinen Momente zählen

Aswin Sritharan

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 A.S BOOKS, Aswin Sritharan

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](#), Überseering 33, 22297 Hamburg, Deutschland

ISBN: 978-3-6963-3339-3

Vorwort

Du stehst morgens auf, organisierst den Tag, gehst arbeiten, funktionierst.

Du gibst dein Bestes – jeden Tag.

Und trotzdem fühlt es sich manchmal so an, als wäre es nicht genug.

Nach einem langen Arbeitstag kommst du nach Hause.

Du bist müde. Vielleicht sogar erschöpft.

Und trotzdem wartet noch so viel auf dich: Kochen, aufräumen, Wäsche, Termine, Alltag.

Und irgendwo dazwischen steht dein Kind.

Mit Geschichten. Mit Fragen. Mit dem Wunsch nach deiner Aufmerksamkeit.

Dieses Buch ist nicht dafür da, dir zu sagen, dass du mehr machen sollst.

Es ist auch nicht dafür da, dir ein schlechtes Gewissen zu machen.

Ganz im Gegenteil.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dein Kind liebst –
aber manchmal nicht weißt, wie du im stressigen Alltag genug Zeit finden sollst.
Denn die Wahrheit ist:
Kinder brauchen nicht perfekte Eltern.
Sie brauchen keine stundenlangen Programme.
Sie brauchen dich.
Ein paar Minuten. Echte Aufmerksamkeit.
Einen kleinen Moment, der nur euch gehört.
Vielleicht bedeutet das auch, für einen kurzen Moment alles andere auszublenden.
Das Handy stumm zu schalten. Auf die Seite zu legen.
Nicht erreichbar zu sein – ausser für dein Kind.
Denn oft sind es genau diese ungestörten Minuten,
die sich für Kinder wie die ganze Welt anfühlen.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Du wirst hier keine komplizierten Konzepte finden.

Keine unrealistischen Erwartungen.

Sondern einfache, ehrliche Ideen, die auch an einem anstrengenden Tag möglich sind.

Es reichen nur wenige Minuten am Tag.

Aber genau diese kleinen Momente können eine grosse Wirkung haben.

Dieses Buch soll dir zeigen, dass Nähe nicht von Zeit abhängt –

sondern von Verbindung.

Und dass du, auch in einem vollen Alltag, deinem Kind genau das geben kannst,

was es am meisten braucht.

Schön, dass du hier bist.

Aswin Sritharan