

0.1 Mein Ausgangspunkt (Startbogen)

Wozu? Dieser Bogen hält fest, wie es Ihnen und Ihrem Sohn **heute** geht. Füllen Sie ihn jetzt aus und in 8 Wochen noch einmal (Spalte „Woche 8“). So sehen Sie, was sich verändert hat – auch wenn es sich im Alltag manchmal nicht so anfühlt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Datum heute: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

1. Das Spielen – so ist es gerade

	Heute	Woche 8
Spielzeit an einem normalen Schultag (Stunden, geschätzt)		
Spielzeit an einem Wochenende -Tag (Stunden, geschätzt)		
Uhrzeit, zu der das Gerät abends meistens ausgeht		
Wie oft gibt es Streit ums Spielen? (Mal pro Woche)		
Geld für Spiele / In-Game-Käufe im letzten Monat (€, geschätzt)		
Lieblingsspiele (Namen)		

2. Welche Geräte gibt es? (nur aufschreiben, noch nichts ändern)

Kreuzen Sie alles an, womit Ihr Sohn spielen kann – auch Geräte, die „eigentlich nicht zählen“.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Handy | ☐ Schul-Laptop / Schul-Tablet |
| ☐ Konsole | ☐ altes Handy / Zweitgerät |
| ☐ PC / Laptop | ☐ Smart-TV / Handheld |
| ☐ Tablet | ☐ Geräte bei Freunden oder Großeltern |

Davon nachts im Kinderzimmer: _____

3. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Kreisen Sie eine Zahl ein. In Woche 8 machen Sie ein Kreuz.

Bereich										
Streit ums Spielen in unserer Familie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Meine eigene Anspannung / mein Stress	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Meine Sorge um die Zukunft meines Sohnes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Wie gut wir miteinander reden können (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Wie zuversichtlich ich bin, dass es besser wird	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

4. Was ich beobachte (heute)

Bereich	gut	etwas schlechter als früher	deutlich schlechter
Schule / Ausbildung (Noten, Hausaufgaben, Anwesenheit)	☐	☐	☐
Schlaf (genug, regelmäßig)	☐	☐	☐
Freunde im echten Leben	☐	☐	☐
Hobbys und Bewegung außerhalb der Spiele	☐	☐	☐
Stimmung (fröhlich, ausgeglichen)	☐	☐	☐
Teilnahme am Familienleben (Essen, Ausflüge)	☐	☐	☐

5. Mein Ziel

Wenn dieser Kurs für mich ein Erfolg wäre – woran würde ich das in 8 Wochen merken? (Schreiben Sie etwas Konkretes, z. B. „Wir essen wieder dreimal pro Woche zusammen, ohne Handy.“)

Was soll auf keinen Fall passieren?

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt ausübt oder von Hoffnungslosigkeit oder Selbstverletzung spricht – dann reicht ein Kurs allein nicht (Notfallplan, Blatt 9.4; Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)