

0.3 Schnellstart-Checkliste: Die ersten drei Tage

Wozu? Wenn es zu Hause gerade brennt, möchte man alles auf einmal ändern. Das geht meistens schief. Diese Checkliste gibt Ihnen für drei Tage **einen** klaren Weg: erst beobachten, dann reden, dann eine einzige Vereinbarung. Hängen Sie das Blatt an den Kühlschrank und haken Sie ab. (Passt zur Lektion „Die ersten drei Tage: Ihr Schnellstart“.)

Tag 1 ist am: _____ Tag 2: _____ Tag 3: _____

Tag 1 – Beobachten statt handeln

Was ich heute tue

- ☐ Ich ändere heute **noch keine Regel**. Ich schaue nur genau hin.
- ☐ Ich nehme das Gerät **nicht im Zorn** weg und ziehe kein Kabel mitten im Spiel.
- ☐ Ich notiere: **Wie lange** spielt er, **was** spielt er, **wann** hört er auf – und **wie**?
- ☐ Ich achte auf seine **Stimmung danach** und darauf, **wann** es Streit gibt.
- ☐ Ich fülle am Abend das **Beobachtungsprotokoll (Blatt 0.4)** aus – 3 Minuten.
- ☐ Ich tue heute **eine Sache für mich** (Spaziergang, Telefonat mit einer Freundin, früh ins Bett).

Tag 2 – Ein ruhiges erstes Gespräch

Was ich heute tue

- ☐ Ich suche einen **ruhigen Moment** nebenbei (Auto, Kochen, Spaziergang) – nicht mitten im Spiel, nicht spätabends, nicht im Streit.
- ☐ Ich frage **mit echtem Interesse**, z. B.: „Was gefällt dir an dem Spiel am meisten?“ oder „Zeigst du mir mal, was du da machst?“
- ☐ Ich höre zu, ohne zu bewerten. **Heute keine Regel, kein Vortrag.**
- ☐ Wenn er abblockt, sage ich: „Okay, ich frag später nochmal. Mich interessiert das wirklich.“ – und lasse es gut sein.
- ☐ Ich fülle das Protokoll (Blatt 0.4) weiter aus.

Was er erzählt hat / was mir aufgefallen ist:

Tag 3 – Eine einzige erste Vereinbarung

Wählen Sie **eine** der beiden Vereinbarungen (nicht beide):

Vereinbarung	Ort / Uhrzeit
☐ Nachts schlafen alle Geräte außerhalb der Kinderzimmer (z. B. „Handyhotel“ – eine Kiste im Flur). Gilt auch für mein Handy.	Ort: _____ ab _____ Uhr
☐ Beim Abendessen gibt es keinen Bildschirm – für alle, auch für uns Eltern.	an diesen Tagen: _____

So gehe ich vor

- ☐ Ich schlage die Vereinbarung **ruhig** vor und sage, **warum** sie mir wichtig ist.
- ☐ Ich frage nach seiner Meinung: „Was meinst du?“
- ☐ Ich biete eine **Probewoche** an: „Lass es uns eine Woche probieren, dann schauen wir gemeinsam, wie es war.“
- ☐ Ich halte mich **selbst** an die Vereinbarung.
- ☐ Termin für das gemeinsame Nachgespräch nach einer Woche: _____

Was ich in diesen drei Tagen lieber lasse

- ☐ Drohungen, die ich nicht durchhalten kann („Dann kommt die Konsole für immer weg!“)
- ☐ Diagnosen im Streit („Du bist süchtig!“)
- ☐ Sofort ein komplettes Verbot
- ☐ Heimlich Spielstände oder Konten löschen
- ☐ Vor meinem Sohn mit meinem Partner / meiner Partnerin streiten, wer recht hat

Wenn doch etwas schiefgeht: Das passiert fast allen Eltern. Sie können jederzeit neu anfangen. Ein kurzer Satz hilft oft: „Das gestern war nicht gut von mir. Ich will das anders machen.“

Bitte nicht warten, wenn es Gewalt gibt oder Ihr Sohn davon spricht, nicht mehr leben zu wollen. Mehr dazu in Teil „Im Notfall“.

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