

0.4 Beobachtungsprotokoll Woche 1

Wozu? Aus einem Gefühl („Er spielt doch ständig!“) wird ein klares Bild. Notieren Sie eine Woche lang jeden Abend kurz, was Sie beobachtet haben – **ohne etwas zu ändern**. Das dauert etwa 3 Minuten. Schätzungen reichen, Sie müssen nicht mit der Stoppuhr danebensitzen. Das Protokoll hilft Ihnen später bei der Gaming-Ampel (Blatt 1.1) und bei Gesprächen – auch mit Fachleuten.

Woche vom _____ bis _____ Ausgefüllt von: _____

So füllen Sie aus: Stimmung danach: ausgeglichen · gereizt/müde · bedrückt/wütend (Zeichen einfach hinschreiben oder in Worten). Streit: ja/nein, ggf. kurz warum.

Tag	Spielzeit gesamt (Std., geschätzt)	Was gespielt?	Uhrzeit Ende (abends)	Wie hat er aufgehört?	Stimmung danach	Streit? (ja/nein, worum)	Schlaf (Licht aus / aufgestanden)	Besonderes
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								

Am Ende der Woche: Was fällt mir auf?

Frage	Meine Antwort
Spielzeit an einem Schultag im Schnitt (Std.)	
Spielzeit an einem Wochenendtag im Schnitt (Std.)	
An wie vielen Tagen gab es Streit ums Spielen?	
Wann gab es meistens Streit? (z. B. beim Abendessen, beim Aufhören, vor dem Schlafen)	
Wie hat er meistens aufgehört ? (selbst · nach Erinnerung · erst nach Streit · gar nicht)	
Wie war seine Stimmung nach dem Spielen meistens?	
Wie hat er geschlafen ? (Uhrzeit Licht aus, morgens fit oder müde?)	
Gab es einen guten Moment mit ihm diese Woche? Welchen?	

Was hat mich überrascht – im Guten wie im Schlechten?

Gibt es ein Muster? (z. B. „Nach schlechten Schultagen spielt er länger.“ – „Am Wochenende ist es entspannter.“)

Weiter geht's: Mit diesem Protokoll füllen Sie die Gaming-Ampel aus (Blatt 1.1). Wenn Sie länger beobachten möchten, kopieren Sie die erste Seite einfach für Woche 2. Ein eigenes Schlafprotokoll für zwei Wochen finden Sie in Woche 7 (Blatt 8.2).