

1.2 Was das Spielen meinem Sohn gibt (Bedürfnis-Karte)

Wozu? Hinter viel Spielen steckt fast immer ein echtes Bedürfnis, keine Faulheit. Wenn Sie wissen, **was** das Spiel Ihrem Sohn gibt, können Sie Wege suchen, wie er dasselbe **auch außerhalb des Bildschirms** bekommt. Sie brauchen die Karte in Woche 7 wieder (Blatt 8.1).

Datum: _____ Seine Lieblingsspiele: _____

Schritt 1: Was gibt ihm das Spielen? (meine Vermutung)

Kreisen Sie für jedes Bedürfnis ein, **wie sehr es bei Ihrem Sohn zutrifft**: 0 = gar nicht, 1 = ein wenig, 2 = deutlich, 3 = sehr.

Bedürfnis	Woran ich das merke (Beispiele)	Wie sehr trifft das zu?
Können und Erfolg – sich fähig fühlen, besser werden	Er freut sich über Siege, Ränge, neue Level; erzählt stolz, was er geschafft hat	0 · 1 · 2 · 3
Dazugehören – Freunde, Team, Gemeinschaft	Spielt fast nur mit Freunden, redet über Kopfhörer, „die anderen warten“	0 · 1 · 2 · 3
Selbst bestimmen – eigene Entscheidungen, Freiheit	Baut eigene Welten, wählt Figur und Weg, reagiert stark auf Vorschriften	0 · 1 · 2 · 3
Abschalten – Stress, Sorgen, Langeweile loswerden	Spielt vor allem nach der Schule, nach Streit oder wenn es ihm schlecht geht	0 · 1 · 2 · 3
Anerkennung und Status – gesehen werden	Ausrüstung, Skins, Rang sind ihm sehr wichtig; vergleicht sich mit anderen	0 · 1 · 2 · 3
Spannung und Abenteuer – Nervenkitzel, Neues erleben	Mag schnelle, aufregende Spiele; im Alltag schnell gelangweilt	0 · 1 · 2 · 3
Anderes: _____		0 · 1 · 2 · 3

Das wichtigste Bedürfnis ist vermutlich: _____

Schritt 2: Was sagt er selbst?

Fragen Sie in einem ruhigen Moment nach – neugierig, ohne Bewertung. Zum Beispiel:

- „Was macht dir an dem Spiel am meisten Spaß – das Gewinnen, die Leute oder was ganz anderes?“
- „Wie fühlst du dich, wenn du nach der Schule spielst?“

Was er gesagt hat:

Schritt 3: Wo bekommt er das sonst noch?

Tragen Sie für die wichtigsten Bedürfnisse ein, wo Ihr Sohn sie **schon jetzt** außerhalb der Spiele bekommt – und wo er sie **bekommen könnte**. Denken Sie klein und an seine Interessen, nicht an Ihre Wünsche.

Bedürfnis	Bekommt er das schon außerhalb der Spiele? Wo?	Wo könnte er es (wieder) bekommen? Eine Idee
Können und Erfolg		
Dazugehören		
Selbst bestimmen		
Abschalten		
Anerkennung		
Spannung		

Ideen (nur Beispiele):

- **Können:** Kletterhalle, Kampfsport, Instrument, Kochen, etwas reparieren
- **Dazugehören:** Verein, Jugendgruppe, Freunde einladen
- **Selbst bestimmen:** Taschengeld verwalten, Ausflug planen lassen
- **Abschalten:** Bewegung, Musik, ein offenes Ohr zu Hause

Bei sehr viel „Abschalten“: genauer hinschauen, wovor – siehe Lektion „Was oft dahintersteckt“ und Bögen 1.3–1.7.

Schritt 4: Was nehme ich mit?

Was verstehe ich jetzt besser an meinem Sohn?

Eine kleine Sache, die ich in den nächsten zwei Wochen anbieten oder ausprobieren möchte:
