

11.3 Meine Bilanz (Abschlussbogen)

Wozu? Sie haben acht Wochen lang viel ausprobiert, ausgehalten und dazugelernt. Dieser Bogen hat **die gleichen Fragen wie Ihr Startbogen (Blatt 0.1)**. Legen Sie beide nebeneinander und übertragen Sie Ihre Startwerte in die Spalte „Start“. So sehen Sie schwarz auf weiß, was sich verändert hat – auch kleine Schritte zählen. Und Sie halten fest, was Sie weiterführen möchten.

Datum heute: _____ Datum Startbogen: _____ Von: _____

1. Das Spielen – damals und heute

	Start (aus 0.1)	Heute
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. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Tragen Sie Ihren Startwert ein und kreisen Sie die Zahl für **heute** ein.

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

3. Was ich beobachte (heute)

Bereich	besser als beim Start	gleich	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)	☐	☐	☐
Unsere Beziehung (Vertrauen, gute Momente)	☐	☐	☐

Gaming-Ampel (Blatt 1.1) – falls Sie sie zweimal ausgefüllt haben:

Start:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

Heute:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

4. Mein Ziel – erreicht?

Mein Ziel aus dem Startbogen war:

Wie weit bin ich gekommen? (0 = gar nicht, 10 = ganz erreicht) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Woran merke ich das konkret?

5. Rückblick

Was hat am meisten geholfen? (eine Lektion, ein Satz, eine Regel, ein Gespräch, ein Moment)

Worauf bin ich – bei aller Mühe – stolz? (auf mich, auf meinen Sohn, auf uns)

Was mache ich weiter? (höchstens drei Dinge – lieber wenige, die bleiben)

Was genau?	Wann / wie oft?
1	
2	
3	

Was ist noch offen? (Was hat sich nicht verändert? Wofür brauche ich noch Unterstützung?)

Woran erkenne ich früh, dass es wieder schlechter wird – und was tue ich dann? (ausführlich im Rückfall-Frühwarnplan, Blatt 11.1)

Rückschritte gehören dazu. Wenn es in den nächsten Monaten wieder schwieriger wird, heißt das nicht, dass alles umsonst war. Nehmen Sie diesen Bogen, den Startbogen und Ihren Frühwarnplan zur Hand, und schauen Sie, was schon einmal geholfen hat. **Wenn sich wenig verändert hat** oder Sie in der Gaming-Ampel bei Rot geblieben sind: Holen Sie sich Unterstützung (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

6. Kurze Rückmeldung zum Kurs

Wie hilfreich war ...	gar nicht	wenig	ziemlich	sehr
der Kurs insgesamt	☐	☐	☐	☐
die Videos	☐	☐	☐	☐
die Arbeitsblätter und Fragebögen	☐	☐	☐	☐
die konkreten Sätze und Beispiele	☐	☐	☐	☐

Was hat mir gefehlt oder war zu viel?

Würde ich den Kurs anderen Eltern empfehlen?

☐ ja

☐ vielleicht

☐ nein

Wenn Sie mögen, schicken Sie mir Ihre Antworten zu Teil 6 per E-Mail – die Adresse finden Sie auf der Kontaktseite: dr-armin-kaser.com/kontakt. Alles andere auf diesem Bogen gehört nur Ihnen.