

3.1 Beziehungskonto-Tagebuch

Wozu? Zwischen Ihnen und Ihrem Sohn gibt es ein unsichtbares Konto. Jede freundliche, interessierte Begegnung ist eine **Einzahlung**. Jede Ermahnung, Kritik oder Drohung ist eine **Abhebung** – auch wenn sie berechtigt ist. Damit Regeln halten, braucht das Konto Guthaben. Notieren Sie **zwei Wochen lang** jeden Abend kurz, was heute war. Keine Note – nur Ihr Muster sehen. Einzahlungen ohne Gegenleistung (nicht „Ich war nett – jetzt mach aus“).

Beginn am: _____ Ausgefüllt von: _____

Ideen für Einzahlungen

Klein (unter 1 Minute)	Mittel (5–15 Minuten)	Ohne Worte
„Schön, dass du da bist.“	Sich ein Spiel zeigen lassen	Lieblingsessen kochen
Über seinen Witz lachen	15 Minuten Zeit zu zweit (Blatt 3.2)	Kakao oder Snack vorbeibringen
Eine echte Frage zu seinem Spiel	Eine Runde mitspielen – er erklärt	Ihm etwas zutrauen und es ihn machen lassen

Woche 1

Tragen Sie Stichworte ein. Bei „Stimmung“: gut · mittel · 😞 schwierig.

Tag	Einzahlungen heute	Abhebungen heute	Stimmung	Morgen plane ich diese Einzahlung
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Woche 2

Tag	Einzahlungen heute	Abhebungen heute	Stimmung	Morgen plane ich diese Einzahlung
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Mein Rückblick nach zwei Wochen

Welche Einzahlungen kamen bei meinem Sohn am besten an?

In welchen Situationen hebe ich besonders oft ab? (z. B. abends beim Ausmachen, beim Thema Schule, wenn ich müde bin)

Was hat sich in der Stimmung zwischen uns verändert – auch Kleinigkeiten?

Eine Einzahlung, die ich ab jetzt fest einplane:

Gut zu wissen: Abhebungen gehören dazu – Sie müssen nicht perfekt sein. Nach einem Streit hilft Reparieren (Lektion 3.3). Lehnt Ihr Sohn Einzahlungen zuerst ab: freundlich dranbleiben.