

3.2 Plan: 15 Minuten Zeit zu zweit

Wozu? Mehrmals pro Woche etwa 15 Minuten allein mit Ihrem Sohn – und **er bestimmt**, was Sie machen. Diese Idee stammt aus bewährten Elterntrainings und ist eine der stärksten „Einzahlungen“ auf das Beziehungskonto. Planen Sie die Termine fest ein, wie einen Arzttermin. Nach zwei, drei Wochen wird es meist leichter.

Die fünf Regeln

1. **Er wählt aus** – im vernünftigen Rahmen (kein Einkauf für 100 €, keine Spiele über seiner Altersfreigabe).
2. **Keine Fragen zu Schule, Noten oder Spielzeit.** Diese 15 Minuten sind frei davon.
3. **Keine Kritik, keine Belehrung, keine Verbesserungsvorschläge.** Auch nicht, wenn es Ihnen auf der Zunge liegt.
4. **Sie sind ganz da.** Ihr eigenes Handy liegt in einem anderen Raum.
5. **Die Zeit fällt nicht weg, wenn es Streit gab.** Sie ist ein Geschenk, keine Belohnung.

So können Sie es ihm sagen

„Mir ist aufgefallen, dass wir fast nur noch über Regeln reden. Ich hätte gern ab und zu einfach Zeit mit dir. Eine Viertelstunde, du suchst aus, was wir machen. Ohne Schulthema, versprochen.“

Wenn er abwinkt: freundlich bleiben, Angebot stehen lassen – „Sag Bescheid, wenn du Lust hast. Mittwoch hätte ich Zeit.“

Ideenliste – kreuzen Sie an, was passen könnte

Am Bildschirm (er führt)	Draußen / Bewegung	Zuhause	Unterwegs
☐ Er zeigt mir sein Spiel	☐ Ein paar Körbe werfen	☐ Zusammen kochen / Pizza belegen	☐ Zusammen Essen holen
☐ Eine Runde zusammen spielen	☐ Kicken, Tischtennis	☐ Kartenspiel, Brettspiel	☐ Autofahrt mit seiner Musik
☐ Ein Video, das er lustig findet	☐ Kurzer Spaziergang mit Hund	☐ Etwas reparieren, basteln	☐ Eis oder Kakao holen
☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:

Meine festen Termine

	Tag	Uhrzeit	Wo / Wie
Termin 1			
Termin 2			
Termin 3			

Abhakliste für vier Wochen

Haken Sie jeden Termin ab und notieren Sie in einem Satz, wie es war. **Stimmung:** gut · mittel · schwierig.

Woche	Termin	✓	Was haben wir gemacht?	Stimmung	Habe ich die 5 Regeln geschafft? Was war schwer?
1	1	☐			
1	2	☐			
1	3	☐			
2	1	☐			
2	2	☐			
2	3	☐			
3	1	☐			
3	2	☐			
3	3	☐			
4	1	☐			
4	2	☐			
4	3	☐			

Ein Termin ist ausgefallen? Kein Problem – nehmen Sie den nächsten. Wichtig ist nur: Ihr Sohn merkt, dass es diese Zeit wirklich gibt – frei von Ärger.