

3.3 Positiv-Beobachtungsbogen

Wozu? Sorge macht einen Tunnelblick: Man sieht fast nur noch, was schief läuft. Dieser Bogen trainiert den anderen Blick. Notieren Sie **eine Woche lang** jeden Abend **drei Dinge, die Ihr Sohn heute gut gemacht hat** – auch Kleinigkeiten (pünktlich aufgestanden, freundlich begrüßt, nach der Runde ausgemacht). Und halten Sie fest, ob und wie Sie es ihm gesagt haben.

So loben Sie wirksam

Statt ...	Besser ...
„Super!“ (allgemein)	Konkret beschreiben: „Du hast nach der Runde von selbst ausgemacht. Danke!“
„Gut, aber warum nicht immer so?“	Ohne „aber“: „Gut gemacht.“ – Punkt.
„Na also, geht doch!“	Ohne Stachel: „Das war heute nicht leicht – und du hast es geschafft.“
Großes Lob vor seinen Freunden	Beiläufig, unter vier Augen – im Vorbeigehen, per kurzer Nachricht
Nur gute Noten loben	Anstrengung loben: „Du hast dich echt hingezett.“

Wie gelobt? Kürzel für die Tabelle: **W** = mit Worten · **N** = Nachricht · **G** = Geste (Daumen hoch, Lächeln)
 · – = (noch) nicht gesagt

Nach einem Streit reparieren: Am nächsten Tag, wenn alle ruhig sind: „Ich war gestern ziemlich laut. Das tut mir leid. Die Abmachung bleibt – aber so will ich nicht mit dir reden.“ Sie entschuldigen sich für den **Ton**, nicht für die **Regel**.

Worauf Sie achten können – auch Kleinigkeiten zählen

Alltag	Miteinander	Beim Spielen
☐ pünktlich aufgestanden	☐ freundlich begrüßt	☐ nach der Runde ausgemacht
☐ Hausaufgabe angefangen	☐ Geschwistern geholfen	☐ Bescheid gesagt, wann Schluss ist
☐ Müll / Tisch ohne Erinnerung	☐ etwas erzählt	☐ fair mit Freunden gespielt
☐ zum Training gegangen	☐ über einen Witz gelacht	☐ Ihnen das Spiel gezeigt

Meine Woche

Tag	Drei gute Dinge heute	Wie gelobt? (W / N / G / -)	Wie hat er reagiert?
Mo	1. 2. 3.		
Di	1. 2. 3.		
Mi	1. 2. 3.		
Do	1. 2. 3.		
Fr	1. 2. 3.		
Sa	1. 2. 3.		
So	1. 2. 3.		

Mein Rückblick

Was ist mir aufgefallen, das ich vorher übersehen habe?

Welche Art Lob kommt bei meinem Sohn gut an – und welche ist ihm eher peinlich?

Kritik am Verhalten statt an der Person – ein Satz, den ich mir vornehme: (z. B. statt „Du bist so faul“
→ „Die Hausaufgabe für morgen fehlt noch.“)
