

5.2 Wochenplan Spielzeiten

Wozu? Der Plan zeigt schwarz auf weiß, ob die vereinbarten Zeiten im Alltag funktionieren – ohne Streit darüber, „wie lange es wirklich war“. Ab etwa 13 Jahren trägt **Ihr Sohn** die Zeiten selbst ein, bei Jüngeren machen Sie es gemeinsam. **Zählt mit:** alle Bildschirme in der Freizeit. **Zählt nicht:** Hausaufgaben und Lernen.

Woche vom _____ bis _____ Vereinbarung:

☐ Tageslimit _____ Min.

☐ Wochenkontingent _____ Std. Keine neue
Runde nach _____ Uhr

Woche 1

Tag	Geplant (von – bis)	Tatsächlich (von – bis)	Minuten tatsächlich	Noch übrig (Kontingent)	Wie lief das Ende?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Summe					

Wochenrückblick (gemeinsam, 10 Minuten, z. B. Sonntagabend)

Was hat diese Woche gut geklappt?

An welchem Tag war es schwierig – und warum?

Wie war der Schlaf (Uhrzeit Licht aus, ungefähr)?

Wollen wir etwas am Plan ändern? Was genau?

Woche vom _____ bis _____ Vereinbart:

☐ Tageslimit _____ Min.

☐ Wochenkontingent _____ Std. Keine neue
Runde nach _____ Uhr

Woche 2

Tag	Geplant (von – bis)	Tatsächlich (von – bis)	Minuten tatsächlich	Noch übrig (Kontingent)	Wie lief das Ende?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Summe					

Wochenrückblick

Was hat diese Woche gut geklappt?

An welchem Tag war es schwierig – und warum?

Wie war der Schlaf (Uhrzeit Licht aus, ungefähr)?

Wollen wir etwas am Plan ändern? Was genau?

Vergleich Woche 1 und Woche 2: Was hat sich verändert?

Tipp: Loben Sie konkret, was geklappt hat („Am Mittwoch hast du pünktlich aufgehört – stark.“).
Der Plan ist **kein Beweismittel** für Vorwürfe, sondern eine gemeinsame Landkarte.