

6.1 Belohnungsplan

Wozu? Verhalten, das bemerkt und belohnt wird, kommt öfter vor. Mit diesem Plan machen Sie sichtbar, was **schon gut klappt** – statt nur auf Probleme zu reagieren. Seite 1 ist Ihre Vorlage, Seite 2 zeigt zwei Beispiele (10–12 Jahre und 13–17 Jahre). Füllen Sie den Plan **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus, in einem ruhigen Moment.

Die 5 Regeln für einen guten Plan

1. **Wenig:** 1 bis 3 Verhaltensweisen – nicht mehr. Lieber klein anfangen.
2. **Konkret und positiv:** „Gerät um 20 Uhr abgegeben“ statt „nicht so viel zocken“.
3. **Schnell erreichbar:** Die erste Belohnung sollte nach 3–4 Tagen möglich sein.
4. **Verdient ist verdient:** Punkte werden bei Ärger **nicht** wieder abgezogen. Für Regelbrüche gibt es den Wenn-dann-Plan (Blatt 6.2).
5. **Anerkennen:** Beim Eintragen jeden Abend ein kurzer, ehrlicher Satz („Das hat heute gut geklappt.“).

Unser Plan

Gilt ab: _____ Erste Überprüfung am: _____

Was klappt (konkret)	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.								
2.								
3.								
Punkte pro Tag								

Was es dafür gibt (gemeinsam ausgesucht)

Punkte	Belohnung

Spielzeit als Belohnung? Mit Vorsicht: Die vereinbarte **Grundspielzeit** muss er sich nicht täglich verdienen. Bonuszeit nur **klein, mit Obergrenze** (z. B. max. 30 Min. am Wochenende), **nie spät abends** – und gemischt mit Belohnungen ohne Bildschirm.

Beispiel A – für 10 bis 12 Jahre

Was klappt	Punkte
Gerät um 19:30 Uhr ohne Diskussion abgegeben	2
Hausaufgaben vor dem Spielen erledigt	1
Mindestens 30 Minuten draußen, Sport oder Bewegung	1

Punkte	Belohnung
8	Pizza-Abend: Er sucht den Belag und den Film aus
25	Ausflug zu zweit (Kletterhalle, Kino, Schwimmbad)
30	30 Minuten Bonus-Spielzeit am Samstagnachmittag (höchstens einmal pro Woche)

Tipp für Jüngere: Plan sichtbar aufhängen (Kühlschrank), Punkte mit Stickern eintragen, jeden Abend 2 Minuten gemeinsam draufschauen.

Beispiel B – für 13 bis 17 Jahre: verhandeln statt Sticker

Vereinbarungen auf Augenhöhe und Privilegien: Wer Verantwortung zeigt, bekommt mehr Freiheit.

Was wir vereinbaren	Was es dafür gibt (verhandelt)
Unter der Woche um 23 Uhr offline – 3 Wochen lang	Samstag bis 24 Uhr spielen
Jeden Tag ohne Erinnerung zur Schule aufgestanden	Fahrdienst zum Training / zu Freunden am Wochenende
Ausgaben im Spiel immer vorher abgesprochen	Er verwaltet sein Taschengeld selbst (Monatsbetrag)
Einmal pro Woche gemeinsames Familienessen ohne Handy	Zuschuss zu etwas, das er sich wünscht (z. B. Führerschein, Konzertkarte)

Unsere Vereinbarung (in eigenen Worten):

Unterschrift Sohn: _____ Unterschrift Eltern: _____

Belohnung oder Bestechung? Belohnung wird **vorher in Ruhe** vereinbart, Bestechung **mitten im Streit** angeboten. Im Streit gilt, was vorher ausgemacht war.