

6.2 Wenn-dann-Plan für Konsequenzen

Wozu? Konsequenzen, die **im Zorn** entstehen, sind meist zu groß – und werden nach zwei Tagen zurückgenommen. Ihr Sohn lernt dann: Drohungen gelten nicht. Mit diesem Plan legen Sie **vorher**, **in Ruhe** fest, was bei den häufigsten Regelbrüchen passiert. Dann entscheidet im Ernstfall nicht Ihre Wut, sondern die Abmachung.

Die 5 Merkmale einer guten Konsequenz

Merkmal	Prüffrage	✓
Vorher angekündigt	Weiß mein Sohn schon jetzt, was passiert?	☐
Logisch	Passt die Folge zum Verhalten?	☐
Verhältnismäßig	Ist sie klein genug, dass ich sie sicher durchziehe?	☐
Ruhig umgesetzt	Kann ich sie ohne Vortrag und ohne Ironie umsetzen?	☐
Zeitlich begrenzt	Wann ist sie vorbei – und wie sieht der Neustart aus?	☐

Beispiele

Wenn ... (Regelbruch)	... dann (angekündigte Folge)	Wie lange?
Gerät nicht zur vereinbarten Zeit abgegeben	Am nächsten Tag 30 Minuten früher Schluss	1 Tag
Nachts heimlich gespielt	Gerät übernachtet im Wohnzimmer / Router-Nachtsperre	1 Woche
Ohne Erlaubnis im Spiel gekauft	Zahlt aus Taschengeld zurück, Kaufsperre wird eingerichtet	bis bezahlt
Hausaufgaben liegen gelassen	Morgen erst Aufgaben, dann Spiel	1 Tag
Beleidigt oder geschrien	Gespräch, wenn alle ruhig sind; Entschuldigung / Wiedergutmachung	bis erledigt

Mein Plan

Wenn ... (Verhalten)	... dann (Folge)	Wie lange?	Wie ich dabei ruhig bleibe
----------------------	------------------	------------	----------------------------

Angekündigt am: _____ Wo/wie (z. B. beim Abendessen): _____

So setze ich eine Konsequenz um

1. **Durchatmen.** Wenn nötig, kurz den Raum verlassen.
2. **In einem Satz benennen:** „Abgemacht war 21 Uhr. Deshalb ist morgen um 20:30 Schluss.“
3. **Umsetzen – ohne neue Diskussion.** Die Diskussion war vorher.
4. **Aushalten:** Er darf sauer sein. „Ich verstehe, dass du sauer bist. Es bleibt dabei.“
5. **Neustart:** Wenn die Zeit um ist, ist es vorbei. Kein Nachtragen.

Meine Sätze für schwierige Momente

Situation	Mein Satz
Ich bin selbst zu wütend	„Ich bin gerade zu wütend. Ich sage dir morgen, wie es weitergeht.“
Er protestiert („Voll unfair!“)	
Ich bin kurz davor nachzugeben	

Keine leeren Drohungen: Sagen Sie nur, was Sie auch tun werden. Lieber klein und sicher als groß und wackelig. **Wochenlange Verbote** nehmen ihm jeden Grund, sich anzustrengen.

Sicherheit geht vor. Wird es bedrohlich oder gewalttätig: zuerst Abstand, die Konsequenz kommt später in Ruhe (Teil „Im Notfall“, Blatt 9.1).

Notruf 112 · Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117

Rückblick nach 2 Wochen – was hat funktioniert, was ändere ich? _____