

8.1 Alternativen-Finder (Bedürfnis → Aktivität)

Wozu? Wenn weniger gespielt wird, entsteht oft eine Lücke: Langeweile, Leere, schlechte Laune. Das ist normal. Eine Alternative hält nur, wenn sie **dasselbe Bedürfnis** erfüllt wie das Spiel. Mit diesem Blatt finden Sie – am besten **gemeinsam mit Ihrem Sohn** – passende Ideen, probieren eine davon aus und schauen danach zusammen, wie es war. Nicht als Strafe und nicht „statt Zocken“, sondern als Angebot.

Datum: _____ Ausgefüllt von:

☐ mir allein

☐ mit meinem Sohn zusammen

Schritt 1: Was gibt ihm das Spiel?

Kreuzen Sie an, was bei Ihrem Sohn **besonders stark** ist (meist ein oder zwei Punkte). Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie ihn: „Was ist für dich das Beste am Spielen?“

Bedürfnis	Woran ich es merke (Beispiele)	stark
Können & Erfolg	will besser werden, Rang, Statistik, Siege, Rückmeldung	☐
Zugehörigkeit	spielt vor allem mit Freunden, redet im Chat, Team ist wichtig	☐
Selbstbestimmung	will selbst entscheiden, mag keine Vorgaben, baut eigene Welten	☐
Abschalten	spielt nach Stress, Streit, schlechten Noten, wenn er traurig ist	☐
Sonstiges:		☐

Was er selbst dazu sagt (wörtlich, wenn möglich):

Schritt 2: Ideen sammeln

Hier ein paar Anregungen. Streichen Sie, was nicht passt, und ergänzen Sie eigene Ideen. **Was hat er früher gern gemacht?** Alte Hobbys sind oft der leichteste Weg zurück.

Bedürfnis	Mögliche Ideen
Können & Erfolg	Sport mit sichtbarem Fortschritt (Klettern/Bouldern, Kampfsport, Laufen), Instrument, Programmieren, Videos schneiden, Kochen, Schach
Zugehörigkeit	Verein, Jugendgruppe, Freunde zu Hause treffen, LAN-Abend mit Freunden bei Ihnen (fester Anfang und Schluss, Pizza, Pause) als Brücke
Selbstbestimmung	eigene Verantwortung (einmal pro Woche kochen, Ausflug planen), kleiner Nebenjob (Jugendschutz-Regeln beachten), etwas reparieren oder bauen
Abschalten	Bewegung, Radfahren, Natur, Hund ausführen, Musik hören, Duschen und Ruhe ohne Bildschirm

Unsere drei Ideen:

Idee	Passt zu welchem Bedürfnis?	Was brauchen wir dafür? (Ort, Geld, Fahrt, Begleitung)
1		
2		
3		

Schritt 3: Eine Idee ausprobieren

Klein anfangen: ein Probetraining, ein Nachmittag – keine Jahresmitgliedschaft. Am Anfang gehen Sie mit oder fahren ihn hin.

Wir probieren aus: _____ Wann: _____ Wer kommt mit: _____

So frage ich ihn (Einladung, kein Befehl – z. B. „Mir ist aufgefallen, wie gut du ... kannst. Hättest du Lust, mal ... auszuprobieren? Ich komme mit.“):

Schritt 4: Wie war es? (danach gemeinsam ausfüllen)

Frage	Mein Sohn	Ich
Wie hat es gefallen? (0 = gar nicht, 10 = super)		
Was war gut?		
Was war schwierig oder peinlich?		
Nochmal machen? (ja / vielleicht / nein)		
Wenn nein: Was probieren wir als Nächstes?		

Rechnen Sie mit einem Nein. Ein Nein heute ist kein Nein für immer. Bleiben Sie freundlich dran und bieten Sie in ein paar Tagen etwas anderes an. Auch „hat mir nicht gefallen“ ist ein Ergebnis – dann wissen Sie beide mehr.

Extra: Tagesanker für Wochenende und Ferien

Nicht jede Minute verplanen – aber ein paar feste Anker helfen, damit die Spielzeit einen Platz hat und nicht den ganzen Tag füllt.

Uhrzeit	Anker (Beispiel)	Unser Plan
Vormittag	gemeinsames Frühstück	
Späterer Vormittag	Bewegung oder draußen sein	
Nachmittag	vereinbarte Spielzeit	
Später Nachmittag	Freunde, Hobby oder Aufgabe	
Abend	Abendessen ohne Bildschirm	
Später Abend	Geräte ins „Handyhotel“, Ruhe	