

0.1 Mein Ausgangspunkt (Startbogen)

Wozu? Dieser Bogen hält fest, wie es Ihnen und Ihrem Sohn **heute** geht. Füllen Sie ihn jetzt aus und in 8 Wochen noch einmal (Spalte „Woche 8“). So sehen Sie, was sich verändert hat – auch wenn es sich im Alltag manchmal nicht so anfühlt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Datum heute: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

1. Das Spielen – so ist es gerade

	Heute	Woche 8
Spielzeit an einem normalen Schultag (Stunden, geschätzt)		
Spielzeit an einem Wochenende -Tag (Stunden, geschätzt)		
Uhrzeit, zu der das Gerät abends meistens ausgeht		
Wie oft gibt es Streit ums Spielen? (Mal pro Woche)		
Geld für Spiele / In-Game-Käufe im letzten Monat (€, geschätzt)		
Lieblingsspiele (Namen)		

2. Welche Geräte gibt es? (nur aufschreiben, noch nichts ändern)

Kreuzen Sie alles an, womit Ihr Sohn spielen kann – auch Geräte, die „eigentlich nicht zählen“.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Handy | ☐ Schul-Laptop / Schul-Tablet |
| ☐ Konsole | ☐ altes Handy / Zweitgerät |
| ☐ PC / Laptop | ☐ Smart-TV / Handheld |
| ☐ Tablet | ☐ Geräte bei Freunden oder Großeltern |

Davon nachts im Kinderzimmer: _____

3. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Kreisen Sie eine Zahl ein. In Woche 8 machen Sie ein Kreuz.

Bereich										
Streit ums Spielen in unserer Familie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Meine eigene Anspannung / mein Stress	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Meine Sorge um die Zukunft meines Sohnes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Wie gut wir miteinander reden können (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Wie zuversichtlich ich bin, dass es besser wird	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

4. Was ich beobachte (heute)

Bereich	gut	etwas schlechter als früher	deutlich schlechter
Schule / Ausbildung (Noten, Hausaufgaben, Anwesenheit)	☐	☐	☐
Schlaf (genug, regelmäßig)	☐	☐	☐
Freunde im echten Leben	☐	☐	☐
Hobbys und Bewegung außerhalb der Spiele	☐	☐	☐
Stimmung (fröhlich, ausgeglichen)	☐	☐	☐
Teilnahme am Familienleben (Essen, Ausflüge)	☐	☐	☐

5. Mein Ziel

Wenn dieser Kurs für mich ein Erfolg wäre – woran würde ich das in 8 Wochen merken? (Schreiben Sie etwas Konkretes, z. B. „Wir essen wieder dreimal pro Woche zusammen, ohne Handy.“)

Was soll auf keinen Fall passieren?

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt ausübt oder von Hoffnungslosigkeit oder Selbstverletzung spricht – dann reicht ein Kurs allein nicht (Notfallplan, Blatt 9.4; Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

1.1 Die Gaming-Ampel (Elternfragebogen)

Wozu? Viele Eltern fragen sich: Ist das noch normal – oder schon zu viel? Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre Sorge zu sortieren. Die Fragen folgen den Merkmalen, die Fachleute für eine Gaming-Störung (Computerspiel-Sucht) nach der internationalen Klassifikation ICD-11 heranziehen. **Wichtig:** Das Ergebnis ist ein **Hinweis, kein Befund**. Eine Diagnose kann nur eine Fachperson im Gespräch mit Ihrem Sohn stellen. Denken Sie an die **letzten 12 Monate**. Wenn Sie unsicher sind, kreuzen Sie an, was am ehesten stimmt.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

So geht's: Kreuzen Sie pro Zeile ein Kästchen an. Die Zahl in der Kopfzeile ist der Punktwert. Am Ende zählen Sie zusammen.

A · Kontrolle, Vorrang, Weitermachen (Kernmerkmale)

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
A1 Mein Sohn spielt deutlich länger, als er vorhatte oder als vereinbart war.	☐	☐	☐	☐
A2 Er schafft es kaum, von sich aus aufzuhören – auch wenn er es selbst möchte.	☐	☐	☐	☐
A3 Er spielt zu Zeiten oder an Orten, die eigentlich nicht gehen (nachts, im Unterricht, beim Essen).	☐	☐	☐	☐
A4 Spielen geht vor: Hausaufgaben, Pflichten, Essen oder Treffen kommen erst danach – oder gar nicht.	☐	☐	☐	☐
A5 Dinge, die ihm früher wichtig waren (Sport, Musik, Freunde draußen), hat er weitgehend aufgegeben.	☐	☐	☐	☐
A6 Seine Gedanken und Gespräche drehen sich fast nur noch ums Spielen.	☐	☐	☐	☐
A7 Er spielt weiter, obwohl es schon spürbare Folgen gibt (schlechte Noten, Ärger, Müdigkeit).	☐	☐	☐	☐
A8 Selbst nach ernststen Gesprächen oder Konsequenzen ändert sich am Spielen kaum etwas.	☐	☐	☐	☐
A9 Das Spielen ist im letzten Jahr eher mehr geworden – trotz der Probleme.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil A: _____ (höchstens 27)

B · Beeinträchtigung im Alltag

Weil er so viel spielt, leidet ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
B1 ... die Schule (Noten, Hausaufgaben, Fehlzeiten, Zuspätkommen)	☐	☐	☐	☐
B2 ... das Familienleben (Streit, er fehlt bei Mahlzeiten und Unternehmungen)	☐	☐	☐	☐
B3 ... der Kontakt zu Freunden außerhalb des Spiels	☐	☐	☐	☐
B4 ... sein Schlaf (spät ins Bett, morgens kaum wach, müde am Tag)	☐	☐	☐	☐

Summe Teil B: _____ (höchstens 12)

C · Begleitzeichen

Diese Zeichen zeigen oft, wie sehr das Spielen „festhält“.

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
C1 Er wird gereizt, wütend oder verzweifelt, wenn er aufhören muss oder nicht spielen kann.	☐	☐	☐	☐
C2 Er verheimlicht oder schönt, wie lange er spielt (z. B. heimlich nachts).	☐	☐	☐	☐
C3 Er gibt mehr Geld für Spiele aus, als er hat oder als erlaubt ist – oder nimmt Geld ohne zu fragen.	☐	☐	☐	☐
C4 Er zieht sich zurück: Zimmer zu, wenig Kontakt zur Familie.	☐	☐	☐	☐
C5 Er spielt vor allem, um Ärger, Langeweile, Traurigkeit oder Stress nicht zu spüren.	☐	☐	☐	☐
C6 Wenn er nicht spielen darf, wirkt er unruhig, leer oder „wie auf Entzug“.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil C: _____ (höchstens 18)

D · Seit wann?

Seit wann sind die Probleme (Teil A und B) so ausgeprägt?

- | | |
|---|---|
| ☐ weniger als 3 Monate | ☐ länger als 12 Monate |
| ☐ 3 bis 12 Monate | ☐ weiß nicht |

Zur Dauer: Für eine Diagnose achten Fachleute meist auf mindestens **12 Monate**; bei sehr starken Problemen auch kürzer. Kurze Dauer heißt nicht „Entwarnung“ – aber es ist ein guter Moment, früh gegenzusteuern.

Eigener Kursfragebogen nach den ICD-11-Merkmalen der Gaming-Störung (AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen, 2025); nicht validiert, Punktgrenzen sind Orientierungswerte. Tipp: Beide Eltern füllen getrennt aus – ein guter Gesprächsanfang (Blatt 10.2). Online-Elterntest: dr-armin-kaser.com/ist-mein-kind-computerspiel-suechtig/

Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte aus den Teilen A, B und C zusammen:

Teil A _____ + Teil B _____ + Teil C _____ = **Gesamtpunkte** _____ (höchstens 57)

Ampel	Gesamtpunkte	Was das heißen kann	Was Sie jetzt tun können
● Grün	0–17	Ihr Sohn spielt gern, aber das Spielen schadet (noch) kaum. Das ist bei vielen Jugendlichen so.	Im Gespräch bleiben, Interesse zeigen (Woche 3), wenige klare Regeln (Woche 5). Bogen in 3 Monaten wiederholen.
● Gelb	18–34	Riskantes Spielen: Das Spielen nimmt zu viel Raum ein, erste Bereiche leiden. Das ist ein Warnzeichen – aber gut veränderbar.	Den Kurs der Reihe nach durcharbeiten, besonders Woche 3–6. Schlaf prüfen (Blatt 1.6). Auf mögliche Hintergründe achten (Blätter 1.3–1.5). Nach 8 Wochen wiederholen.
● Rot	35–57	Deutliche Hinweise auf problematisches Spielen bis hin zu einer möglichen Gaming-Störung.	Fachlich abklären lassen: Kinderarzt/Kinderärztin, Kinder- und Jugendpsychiatrie oder eine Suchtberatungsstelle (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Dauer (Teil D): Geht es schon länger als 12 Monate so und Sie liegen im Gelb- oder Rotbereich: fachlich abklären lassen (Blatt 11.2).

Was belastet mich am meisten (wo habe ich „oft“ angekreuzt)?

Mein nächster kleiner Schritt:

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt androht oder davon spricht, nicht mehr leben zu wollen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

2.1 Zeig mir dein Spiel – Interview-Leitfaden

Wozu? Ihr Sohn ist der Experte für sein Spiel. Wenn Sie ihn neugierig fragen, erfahren Sie viel – über das Spiel und über ihn. Und er erlebt: Meine Eltern interessieren sich für meine Welt, nicht nur für die Uhrzeit. Planen Sie etwa **20 Minuten**, setzen Sie sich neben ihn und lassen Sie sich das Spiel zeigen.

Datum: _____ Spiel: _____ Gerät: _____

Vorher: drei Spielregeln für Sie

- **Guter Zeitpunkt:** in einem ruhigen Moment, nicht kurz vor dem Ende der Spielzeit und nicht nach einem Streit. Fragen Sie: „Hast du Lust, mir mal dein Spiel zu zeigen?“
- **Nur zuhören, nicht bewerten.** In diesen 20 Minuten gibt es keine Regel, keine Kritik, kein „Siehst du, genau das meine ich“.
- **Nicht alles fragen.** Suchen Sie sich 5–8 Fragen aus. Lieber ein lockeres Gespräch als ein Verhör.

1. Das Spiel kennenlernen

Frage	Was ich erfahren habe
Worum geht es in dem Spiel? Was ist das Ziel?	
Was machst du da am liebsten?	
Was kann man gut können? Worin bist du richtig gut?	
Darf ich mal eine Runde zuschauen – oder selbst probieren?	

2. Runden und Aufhören

Frage	Was ich erfahren habe
Wie lange dauert eine Runde ungefähr?	
Kann man mittendrin aufhören oder speichern? Was passiert, wenn du rausgehst?	
Gibt es Ranglistenspiele („Ranked“)? Wie lange dauern die?	
Wann ist für dich ein guter Moment zum Aufhören?	

3. Freunde und Kontakte

Frage	Was ich erfahren habe
Mit wem spielst du meistens? Wen davon kennst du auch im echten Leben?	
Redet ihr dabei miteinander (Headset, Discord)?	
Wie ist der Ton im Chat? Gibt es Leute, die nerven?	
Was machst du, wenn dir jemand komisch vorkommt?	

4. Belohnungen und Geld

Frage	Was ich erfahren habe
Gibt es einen Battle Pass, tägliche Belohnungen oder eine Serie?	
Was kann man kaufen? Was davon findest du lohnend?	
Wie viel kostet so etwas in Euro?	

5. Was das Spiel ihm gibt

Frage	Was ich erfahren habe
Wie fühlst du dich, wenn du spielst? Und danach?	
Was würde dir fehlen, wenn es das Spiel nicht gäbe?	
Gibt es etwas, das dich an dem Spiel selbst nervt?	

Zum Abschluss: Bedanken Sie sich ehrlich: „Danke, dass du mir das gezeigt hast. Jetzt verstehe ich besser, warum dir das wichtig ist.“ Regeln besprechen Sie an einem anderen Tag.

Danach: meine Notizen

Was hat mich überrascht? Was hat mir gefallen?

Was ist wichtig für unsere Regeln (z. B. Rundenlänge, Ranked, Chat, Käufe)?

1.2 Was das Spielen meinem Sohn gibt (Bedürfnis-Karte)

Wozu? Hinter viel Spielen steckt fast immer ein echtes Bedürfnis, keine Faulheit. Wenn Sie wissen, **was** das Spiel Ihrem Sohn gibt, können Sie Wege suchen, wie er dasselbe **auch außerhalb des Bildschirms** bekommt. Sie brauchen die Karte in Woche 7 wieder (Blatt 8.1).

Datum: _____ Seine Lieblingsspiele: _____

Schritt 1: Was gibt ihm das Spielen? (meine Vermutung)

Kreisen Sie für jedes Bedürfnis ein, **wie sehr es bei Ihrem Sohn zutrifft**: 0 = gar nicht, 1 = ein wenig, 2 = deutlich, 3 = sehr.

Bedürfnis	Woran ich das merke (Beispiele)	Wie sehr trifft das zu?
Können und Erfolg – sich fähig fühlen, besser werden	Er freut sich über Siege, Ränge, neue Level; erzählt stolz, was er geschafft hat	0 · 1 · 2 · 3
Dazugehören – Freunde, Team, Gemeinschaft	Spielt fast nur mit Freunden, redet über Kopfhörer, „die anderen warten“	0 · 1 · 2 · 3
Selbst bestimmen – eigene Entscheidungen, Freiheit	Baut eigene Welten, wählt Figur und Weg, reagiert stark auf Vorschriften	0 · 1 · 2 · 3
Abschalten – Stress, Sorgen, Langeweile loswerden	Spielt vor allem nach der Schule, nach Streit oder wenn es ihm schlecht geht	0 · 1 · 2 · 3
Anerkennung und Status – gesehen werden	Ausrüstung, Skins, Rang sind ihm sehr wichtig; vergleicht sich mit anderen	0 · 1 · 2 · 3
Spannung und Abenteuer – Nervenkitzel, Neues erleben	Mag schnelle, aufregende Spiele; im Alltag schnell gelangweilt	0 · 1 · 2 · 3
Anderes: _____		0 · 1 · 2 · 3

Das wichtigste Bedürfnis ist vermutlich: _____

Schritt 2: Was sagt er selbst?

Fragen Sie in einem ruhigen Moment nach – neugierig, ohne Bewertung. Zum Beispiel:

- „Was macht dir an dem Spiel am meisten Spaß – das Gewinnen, die Leute oder was ganz anderes?“
- „Wie fühlst du dich, wenn du nach der Schule spielst?“

Was er gesagt hat:

Schritt 3: Wo bekommt er das sonst noch?

Tragen Sie für die wichtigsten Bedürfnisse ein, wo Ihr Sohn sie **schon jetzt** außerhalb der Spiele bekommt – und wo er sie **bekommen könnte**. Denken Sie klein und an seine Interessen, nicht an Ihre Wünsche.

Bedürfnis	Bekommt er das schon außerhalb der Spiele? Wo?	Wo könnte er es (wieder) bekommen? Eine Idee
Können und Erfolg		
Dazugehören		
Selbst bestimmen		
Abschalten		
Anerkennung		
Spannung		

Ideen (nur Beispiele):

- **Können:** Kletterhalle, Kampfsport, Instrument, Kochen, etwas reparieren
- **Dazugehören:** Verein, Jugendgruppe, Freunde einladen
- **Selbst bestimmen:** Taschengeld verwalten, Ausflug planen lassen
- **Abschalten:** Bewegung, Musik, ein offenes Ohr zu Hause

Bei sehr viel „Abschalten“: genauer hinschauen, wovor – siehe Lektion „Was oft dahintersteckt“ und Bögen 1.3–1.7.

Schritt 4: Was nehme ich mit?

Was verstehe ich jetzt besser an meinem Sohn?

Eine kleine Sache, die ich in den nächsten zwei Wochen anbieten oder ausprobieren möchte:

3.2 Plan: 15 Minuten Zeit zu zweit

Wozu? Mehrmals pro Woche etwa 15 Minuten allein mit Ihrem Sohn – und **er bestimmt**, was Sie machen. Diese Idee stammt aus bewährten Elterntrainings und ist eine der stärksten „Einzahlungen“ auf das Beziehungskonto. Planen Sie die Termine fest ein, wie einen Arzttermin. Nach zwei, drei Wochen wird es meist leichter.

Die fünf Regeln

1. **Er wählt aus** – im vernünftigen Rahmen (kein Einkauf für 100 €, keine Spiele über seiner Altersfreigabe).
2. **Keine Fragen zu Schule, Noten oder Spielzeit.** Diese 15 Minuten sind frei davon.
3. **Keine Kritik, keine Belehrung, keine Verbesserungsvorschläge.** Auch nicht, wenn es Ihnen auf der Zunge liegt.
4. **Sie sind ganz da.** Ihr eigenes Handy liegt in einem anderen Raum.
5. **Die Zeit fällt nicht weg, wenn es Streit gab.** Sie ist ein Geschenk, keine Belohnung.

So können Sie es ihm sagen

„Mir ist aufgefallen, dass wir fast nur noch über Regeln reden. Ich hätte gern ab und zu einfach Zeit mit dir. Eine Viertelstunde, du suchst aus, was wir machen. Ohne Schulthema, versprochen.“

Wenn er abwinkt: freundlich bleiben, Angebot stehen lassen – „Sag Bescheid, wenn du Lust hast. Mittwoch hätte ich Zeit.“

Ideenliste – kreuzen Sie an, was passen könnte

Am Bildschirm (er führt)	Draußen / Bewegung	Zuhause	Unterwegs
☐ Er zeigt mir sein Spiel	☐ Ein paar Körbe werfen	☐ Zusammen kochen / Pizza belegen	☐ Zusammen Essen holen
☐ Eine Runde zusammen spielen	☐ Kicken, Tischtennis	☐ Kartenspiel, Brettspiel	☐ Autofahrt mit seiner Musik
☐ Ein Video, das er lustig findet	☐ Kurzer Spaziergang mit Hund	☐ Etwas reparieren, basteln	☐ Eis oder Kakao holen
☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:

Meine festen Termine

	Tag	Uhrzeit	Wo / Wie
Termin 1			
Termin 2			
Termin 3			

Abhakliste für vier Wochen

Haken Sie jeden Termin ab und notieren Sie in einem Satz, wie es war. **Stimmung:** gut · mittel · schwierig.

Woche	Termin	✓	Was haben wir gemacht?	Stimmung	Habe ich die 5 Regeln geschafft? Was war schwer?
1	1	☐			
1	2	☐			
1	3	☐			
2	1	☐			
2	2	☐			
2	3	☐			
3	1	☐			
3	2	☐			
3	3	☐			
4	1	☐			
4	2	☐			
4	3	☐			

Ein Termin ist ausgefallen? Kein Problem – nehmen Sie den nächsten. Wichtig ist nur: Ihr Sohn merkt, dass es diese Zeit wirklich gibt – frei von Ärger.

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.“)

10.2 Elternteam-Absprache

Wozu? Wenn Eltern beim Spielen uneins sind, wird aus dem Streit ums Zocken schnell ein Streit zwischen den Eltern – und Ihr Sohn fragt den, der eher Ja sagt. Sie müssen nicht gleich denken. Aber Sie brauchen eine **gemeinsame Linie**. Dieses Blatt führt Sie durch ein Gespräch zu zweit (ca. 45 Minuten). Für getrennte Eltern gibt es Teil 4, für Alleinerziehende Teil 5.

Datum: _____ Wer spricht miteinander: _____

1. Vorbereitung: Gesprächsregeln

- | | |
|---|--|
| ☐ Ruhiger Moment, nicht direkt nach einem Streit, nicht vor dem Sohn | ☐ Einander ausreden lassen – erst zuhören, dann antworten |
| ☐ Handys weg | ☐ Ziel ist eine Lösung, nicht wer recht hat |

2. Jeder erzählt – der andere hört nur zu

	Elternteil A	Elternteil B
Was mir am Spielen unseres Sohnes Sorgen macht		
Was ich am Spielen verstehe oder gut finde		
Was mich am Verhalten des anderen Elternteils stört (als Ich-Satz)		
Was ich am anderen schätze (im Umgang mit unserem Sohn)		

Unser gemeinsames Ziel (Meistens wollen beide dasselbe – z. B. „dass er gesund schläft, in der Schule mitkommt und wir wieder normal miteinander reden.“):

3. Unsere gemeinsame Linie

Drei Grundregeln, hinter denen wir beide stehen

Regel	Was genau? (Uhrzeit, Ort, Gerät)
1.	
2.	
3.	

Wer macht was?

Aufgabe	Wer?
Erinnert ans Ende der Spielzeit / an die Abgabe	
Setzt angekündigte Konsequenzen um (Blatt 6.2)	
Kümmert sich um Technik (Jugendschutz, Router)	
Hat Kontakt zur Schule	
Verbringt diese Woche Zeit zu zweit mit ihm (Woche 3)	

Unsere Abmachungen für schwierige Momente

- **Wer gerade da ist, entscheidet.** Der andere stützt die Entscheidung vor dem Sohn – auch wenn er es anders gemacht hätte.
- **Wir kritisieren einander nicht vor ihm** (auch kein Augenrollen, kein Seufzen).
- **Unterschiede klären wir hinter verschlossener Tür.**

Unser Signal bei Uneinigkeit (ein Satz oder Zeichen, das heißt: „Jetzt nicht weiterstreiten, wir reden später zu zweit“):

Unser Satz: „Darüber reden wir zwei noch.“ oder: _____

Wann reden wir später darüber? (z. B. am selben Abend, wenn er im Bett ist):

4. Wenn wir getrennt leben: zwei Haushalte

Nicht alles muss gleich sein. Kinder kommen damit klar, dass es „bei Papa anders ist als bei Mama“. Einigen Sie sich, wenn möglich, auf **wenige Kernpunkte**.

Thema	Gleich in beiden Haushalten?	Unsere Absprache
Nachtruhe / Gerät aus um	☐ ja ☐ nein	
Geld im Spiel, Käufe	☐ ja ☐ nein	
Altersfreigaben (USK/PEGI)	☐ ja ☐ nein	
Gerät wandert mit / bleibt	☐ ja ☐ nein	
Wie wir uns informieren (schriftlich, kurz, sachlich)	☐ ja ☐ nein	

Wenn der andere Haushalt nicht mitmacht:

- sachlich bleiben
- nicht über den Sohn als Boten verhandeln
- nicht schlecht über den anderen reden
- sich auf den eigenen Haushalt konzentrieren

Ein Satz für Wechseltage: „Bei Papa gelten Papas Regeln. Hier gilt unsere.“ Familienberatungsstellen können vermitteln, wenn Gespräche nicht mehr möglich sind.

5. Wenn ich allein erziehe

Wer kann mich unterstützen? (Großeltern, Pate/Patin, Freundin, Trainer, Beratungsstelle)

Person	Wobei? (z. B. Abholen, Gespräch mit ihm, Entlastung für mich)
--------	---

6. Geschwister und Großeltern

Frage	Unsere Antwort
-------	----------------

Welche Regeln gelten für die Geschwister – und warum anders? (gerecht heißt nicht gleich)

Wie schützen wir Jüngere (Altersfreigaben, kein Zuschauen bei Spielen ab 16/18)?

Welches Geschwisterkind kommt gerade zu kurz – und was bekommt es diese Woche?

Was sagen wir den Großeltern (z. B. Geschenke: Ausflug statt Spielguthaben)?

Geschwister sind keine Spione. Bitten Sie sie nicht, zu melden, wer wie lange gespielt hat. Das belastet die Geschwisterbeziehung.

7. Probezeit

Wir probieren diese Absprache bis: _____ Dann setzen wir uns wieder zusammen am:

Was hat geklappt? Was ändern wir?

Unterschrift: _____ Unterschrift: _____

4.1 Gesprächsvorbereitung

Wozu? Schwierige Gespräche scheitern oft, weil sie spontan, im Ärger und im falschen Moment beginnen. Zehn Minuten Vorbereitung ersparen oft eine Stunde Streit. Füllen Sie diesen Bogen **vor** dem Gespräch aus. Satz-Ideen finden Sie im **Satzbaukasten (Blatt 4.2)**.

1. Mein Thema – nur eines

Worüber möchte ich sprechen? (z. B. Schlaf unter der Woche, Hausaufgaben vor dem Spielen, Käufe im Spiel)

2. Mein kleines Ziel

Was soll **nach** dem Gespräch anders sein? Klein und realistisch – nicht „Er sieht ein, dass er süchtig ist“.

Zu groß (lieber nicht)	Klein und machbar (so geht's)
„Ab morgen nur noch eine Stunde.“	„Er weiß, dass ich mir um seinen Schlaf Sorgen mache.“
„Er gibt zu, dass er ein Problem hat.“	„Ich habe seine Sicht gehört.“
„Alles wird anders.“	„Wir vereinbaren einen Termin für die Medienkonferenz.“

Mein Ziel:

3. Der Zeitpunkt

- | | |
|--|--|
| ☐ nicht mitten im Spiel oder Chat | ☐ nicht spät abends |
| ☐ nicht direkt nach einem Streit | ☐ ohne Zuschauer |

Wann? _____ Wo? (Auto, Spaziergang ...) _____ Ankündigt am: _____

So kündige ich es an: (z. B. „Ich möchte morgen nach dem Essen in Ruhe mit dir reden. Nichts Schlimmes. Passt dir das?“)

4. Mein erster Satz – als Ich-Botschaft

Ich sehe ... (Beobachtung, keine
Bewertung)

Ich fühle ... (Sorge, Ärger,
Traurigkeit)

Ich wünsche mir ... (konkrete
Bitte)

Mein Satz, ausgeschrieben:

5. Was er antworten könnte – und was ich dann sage

Er sagt vielleicht ...

Ich antworte ruhig ...

„Alle dürfen länger!“

„Kann sein. Mir geht es gerade um dich.“

„Du nervst.“ / „Lass mich.“

„Ich merk's. Es ist mir trotzdem wichtig. Fünf Minuten.“

(schweigt, zuckt mit den Schultern)

„Du musst jetzt nichts sagen. Denk drüber nach.“

„Du hängst doch selbst dauernd am Handy!“

„Da hast du einen Punkt. Daran will ich auch arbeiten.“

6. Meine Notbremse

Woran merke ich, dass das Gespräch kippt? (z. B. ich werde laut, er steht auf, Türen knallen)

Mein Satz zum Aufhören: (z. B. „Ich merke, wir werden beide laut. Lass uns morgen weiterreden.“)

Was tue ich danach, um mich zu beruhigen? (rausgehen, durchatmen, jemanden anrufen)

7. Nach dem Gespräch

Was lief gut – auch Kleinigkeiten?

Was habe ich über seine Sicht erfahren?

Was würde ich nächstes Mal anders machen?

Wie geht es weiter? (nächstes Gespräch, Medienkonferenz – Blatt 4.3)

Wenn Gespräche regelmäßig in Drohungen, Gewalt oder Hoffnungslosigkeit enden: Bitte nicht allein weiterkämpfen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

5.1a Medienvertrag 10–12 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vertrag zwischen _____ (Sohn) und _____ (Eltern) gültig ab: _____

1. Wann ich spielen darf

Tag	Spielzeit (Minuten)	frühestens ab	spätestens bis
Montag bis Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Ferien			

Nach _____ Uhr starte ich **keine neue Runde** mehr. Die Spielzeit zählt für alle Bildschirme zusammen (Konsole, PC, Tablet, Handy, Videos).

2. Wann alle Bildschirme aus sind

- ☐ beim Essen
- ☐ bis die Hausaufgaben fertig sind
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafengehen
- ☐ bei Ausflügen
- ☐ _____

Nachts schlafen alle Geräte **außerhalb meines Zimmers**, an diesem Ort: _____

3. Welche Spiele

- ☐ Ich spiele nur Spiele, deren Alterskennzeichen (USK/PEGI) zu meinem Alter passt.
- ☐ Neue Spiele zeige ich vorher meinen Eltern.
- ☐ _____

4. Geld und Käufe

- ☐ Ich kaufe nichts im Spiel ohne zu fragen.
- ☐ Ich bekomme _____ € im Monat für Spiele (von meinem Taschengeld / extra).
- ☐ Die Kaufsperre bleibt eingeschaltet.

5. Online-Kontakte

- ☐ Ich chatte nur mit Leuten, die ich auch im echten Leben kenne.
- ☐ Ich verrate keine Adresse, Schule oder Telefonnummer.
- ☐ Wenn mir etwas komisch vorkommt, sage ich es meinen Eltern – **ich bekomme deshalb keinen Ärger.**

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10).**

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

6. Wenn eine Regel nicht klappt

Beim ersten Mal gibt es eine Erinnerung. Danach gilt: _____

7. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir sagen das Ende **15 und 5 Minuten vorher** an.
- ☐ Wir lassen dich deine Runde zu Ende spielen.
- ☐ Wir legen beim Essen selbst das Handy weg.
- ☐ Wir ändern Regeln nicht aus Ärger, sondern nur gemeinsam.
- ☐ Wir interessieren uns für deine Spiele.
- ☐ _____

8. Ausnahmen und Überprüfung

Ausnahmen (z. B. Geburtstag, Turnier mit Freunden, Krankheit): _____

Wir schauen uns diesen Vertrag wieder an am: _____

Datum, Unterschrift Sohn: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.1b Medienvertrag 13–15 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vertrag zwischen _____ (Sohn) und _____ (Eltern) gültig ab: _____

1. Spielzeit – wir wählen eine Variante

- ☐ **Tageslimit:** Montag bis Donnerstag ____ Min., Freitag ____ Min., Samstag ____ Min., Sonntag ____ Min.
- ☐ **Wochenkontingent:** ____ Stunden pro Woche, die ich selbst einteile. Ich trage meine Zeiten in den Wochenplan (Blatt 5.2) ein. Was verbraucht ist, ist weg – es gibt keinen Vorschuss auf die nächste Woche.

Schultage	Wochenende und Ferien
Keine neue Runde mehr nach ... Uhr	
Alle Geräte aus um ... Uhr	

2. Bildschirmfreie Zeiten

- ☐ beim Essen
- ☐ vor den Hausaufgaben / bis ____ Uhr
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafen
- ☐ _____

Nachts liegen Handy und Controller **außerhalb meines Zimmers**, hier: _____

3. Spiele und Inhalte

- ☐ Spiele mit höherem Alterskennzeichen als mein Alter nur nach Absprache.
- ☐ Ich zeige meinen Eltern gelegentlich, was ich spiele.
- ☐ _____

4. Geld

Mein Spiele-Budget: ____ € pro Monat.

- ☐ Käufe darüber hinaus nur nach Absprache.
- ☐ Keine Lootboxen / Kisten mit Zufallsinhalt.
- ☐ _____

5. Online-Kontakte und Chat

- ☐ Ich nehme keine Freundschaftsanfragen von Fremden an, die nach Fotos, Geld oder Treffen fragen.
- ☐ Wenn mich jemand bedrängt oder beleidigt, blockiere ich ihn und rede mit meinen Eltern. **Ich bekomme dafür keinen Ärger und kein Spielverbot.**

6. Schule und Pflichten

Bevor ich spiele, ist erledigt: _____

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10)**.

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

7. Wenn es nicht klappt

Erste Erinnerung freundlich. Danach gilt (vorher festgelegt): _____

8. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir kündigen das Ende rechtzeitig an.
- ☐ Wir respektieren das Rundenende.
- ☐ Wir richten Jugendschutz-Einstellungen **offen und gemeinsam** ein, nicht heimlich.
- ☐ Wir halten uns selbst an die bildschirmfreien Zeiten.
- ☐ Wir hören zu, bevor wir entscheiden.
- ☐ _____

9. Ausnahmen und Überprüfung

Ausnahmen (Turniere, Ferien, LAN-Abend mit Freunden ...): _____

Überprüfung am: _____ (danach alle drei Monate)

Datum, Unterschrift Sohn: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.1c Medienvertrag 16–17 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vereinbarung zwischen _____ und _____ gültig ab: _____

In diesem Alter geht es weniger um Kontrolle und mehr darum, dass Ihr Sohn lernt, sich **selbst** Grenzen zu setzen. Die Eltern werden vom Aufpasser zum Berater. Halten Sie trotzdem einige feste Eckpunkte fest – vor allem Schlaf und Schule.

1. Meine Zeit – ich plane selbst

Wochenkontingent: _____ Stunden pro Woche (Spielen, Videos, Social Media in der Freizeit).

☐ Ich behalte meine Zeit selbst im Blick (Bildschirmzeit-Anzeige am Handy oder Wochenplan 5.2).

Unter der Woche ist um _____ Uhr Schluss, am Wochenende um _____ Uhr.

2. Was nicht verhandelbar ist

☐ Schlaf: Das Handy lädt nachts außerhalb meines Zimmers (oder: _____).

☐ Schule / Ausbildung: Anwesenheit und Abgaben laufen.

☐ Gemeinsame Mahlzeiten: __ Mal pro Woche ohne Bildschirm.

☐ _____

3. Woran wir merken, dass es gut läuft

Ich schlafe genug, bin in der Schule dabei, treffe Freunde und mache noch etwas anderes als Spielen, z.

B.: _____

4. Geld

Mein Budget für Spiele: _____ € pro Monat – aus meinem eigenen Geld / Taschengeld.

- ☐ Ich nutze keine Zahlungsdaten meiner Eltern.
- ☐ Größere Käufe (über _____ €) bespreche ich vorher.

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10)**.

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

5. Wenn es kippt

Wenn Schlaf oder Schule deutlich leiden, setzen wir uns zusammen und vereinbaren für _____ Wochen engere Regeln: _____

6. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir vertrauen dir einen eigenen Spielraum an und kontrollieren nicht heimlich.
- ☐ Wir sprechen Sorgen offen und ruhig an.
- ☐ Wir sind ein Vorbild bei unserer eigenen Bildschirmzeit.
- ☐ Wir interessieren uns für das, was dir am Spielen wichtig ist.
- ☐ _____

7. Überprüfung

Wir sprechen wieder darüber am: _____ (und zu jedem Schuljahresbeginn)

Datum, Unterschrift: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.3 Beenden-Ritual-Karte

Wozu? Das Ende einer Spielrunde ist für viele Familien der schwierigste Moment des Tages. Ein fester Ablauf nimmt die Spannung heraus: Jeder weiß, was kommt. Füllen Sie die Karte **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus, hängen Sie sie neben den Bildschirm oder an die Zimmertür und testen Sie sie eine Woche lang. Fragen Sie ihn: „Was würde dir helfen, leichter aufzuhören?“

Unser Ritual zum Aufhören

Schritt	Was passiert	Bei uns so:
1 · Vorwarnung	15 Minuten vorher und 5 Minuten vorher. Ein Elternteil kommt persönlich vorbei. Ich sage kurz „Okay“.	Vorwarnung um _____ und _____ Uhr
2 · Letzte Runde	Nach der Vorwarnung starte ich keine neue Runde mehr. Die laufende Runde spiele ich zu Ende.	Keine neue Runde nach _____ Uhr
3 · Speichern und ablegen	Ich speichere, verabschiede mich von meinem Team und lege den Controller / das Handy an seinen Platz.	Platz:
4 · Übergang	Ein kleines Ritual für den Kopf: kurz erzählen, wie die Runde war, aufstehen, ein Glas Wasser trinken ...	Unser Übergang:
5 · Danach	Gleich danach kommt etwas Festes – zum Beispiel Abendessen, Duschen, Hund ausführen.	Danach kommt:

Was wir einander versprechen

Ich (Sohn)	Wir (Eltern)
Ich sage „Okay“, wenn die Vorwarnung kommt.	Wir warnen rechtzeitig vor – persönlich, nicht durch die Tür gerufen.
Ich starte nach der Vorwarnung keine neue Runde.	Wir lassen dich die laufende Runde beenden.
Wenn ich mich ärgere, darf ich das sagen – ohne zu schreien oder etwas kaputt zu machen.	Wir bleiben ruhig, diskutieren nicht und reden am nächsten Tag darüber.
	Wir sagen es dir, wenn es gut geklappt hat.

Wenn die Runde sehr lang dauert (manche Spiele haben Runden von 30 Minuten und mehr), muss die Startgrenze früher liegen. Wie lange Runden in typischen Spielen dauern, steht in Blatt 2.3 „Beenden-Tabelle“.

Unsere Testwoche

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Ende hat geklappt / so lala / Streit

Was ändern wir nach der Testwoche?

Wenn es trotzdem kracht: Wut beim Abschalten ist häufig und kein Zeichen, dass Sie versagt haben. Bleiben Sie ruhig, sagen Sie wenig („Die Zeit ist um. Wir reden morgen.“) und ziehen Sie nicht im Zorn den Stecker. Mehr dazu in Teil „Im Notfall“. Wenn Sie oder andere bedroht werden: in Sicherheit bringen und Hilfe rufen.

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

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? _____

6.3 Helfer-Falle-Check

Wozu? Aus Liebe, Sorge oder dem Wunsch nach Frieden übernehmen Eltern oft Dinge, die eigentlich ihr Sohn erledigen müsste. Das ist menschlich – macht das Spielen aber bequemer und kostet Sie viel Kraft. In der Suchthilfe heißt dieses Muster **Co-Abhängigkeit**; hier nennen wir es **Helfer-Falle**. Der Check ist **nur für Sie** – ehrlich, ohne Selbstvorwurf.

1. Was übernehme ich gerade?

Kreuzen Sie an, wie oft das in den letzten vier Wochen vorkam.

Ich ...	nie	manchmal	oft
schreibe Entschuldigungen für die Schule, obwohl er eigentlich verschlafen oder durchgespielt hat	☐	☐	☐
erkläre Lehrkräften, Verwandten oder Freunden, warum er nicht kommt (Ausreden)	☐	☐	☐
bringe Essen oder Getränke ans Zimmer oder an den PC	☐	☐	☐
bezahle Käufe im Spiel, Schulden oder Schäden, ohne dass er etwas beiträgt	☐	☐	☐
wecke ihn mehrmals, rufe hinterher, erinnere an jeden Termin	☐	☐	☐
räume sein Zimmer auf, sammle Wäsche ein, erledige seine Aufgaben im Haushalt	☐	☐	☐
mache Hausaufgaben oder Schulorganisation für ihn	☐	☐	☐
verzichte auf eigene Pläne, damit es zu Hause keinen Streit gibt	☐	☐	☐
verheimliche vor dem anderen Elternteil, wie viel er wirklich spielt	☐	☐	☐
nehme angekündigte Konsequenzen zurück, weil ich den Streit nicht aushalte	☐	☐	☐
richte meine Stimmung danach, wie es ihm gerade geht	☐	☐	☐

Kein Test mit Punktwert. Jedes „oft“ ist ein Hinweis, wo Sie ansetzen können – nicht ein Beweis, dass Sie etwas falsch machen. Fast alle Eltern in Ihrer Lage finden hier mehrere Kreuze.

2. Warum ich das tue

Was treibt mich an? (Mehrfachnennung möglich)

- | | |
|---|---|
| ☐ Liebe / er soll nicht leiden | ☐ endlich Ruhe / kein Streit |
| ☐ Sorge um seine Zukunft | ☐ Schuldgefühle |
| ☐ Scham vor anderen | ☐ anderes: _____ |

3. Was gebe ich zurück?

1. Wählen Sie **eine** Sache pro Woche.
2. Kündigen Sie sie ruhig und vorher an.
3. Halten Sie sie eine Woche durch.

Was ich bisher übernommen habe	Was ich stattdessen tue (Verantwortung zurück)	Ab wann?	Mein Satz zum Ankündigen
Beispiel: Entschuldigung schreiben	Er spricht selbst mit der Lehrkraft; ich lüge nicht mehr für ihn	nächster Mo.	„Ich traue dir zu, dass du das selbst klärst. Wenn du willst, überlegen wir zusammen, was du sagst.“
Beispiel: Teller ans Zimmer	Essen um 18:30 am Tisch – wer nicht kommt, macht sich später selbst etwas		„Ab heute gibt es Essen am Tisch. Wir freuen uns, wenn du dabei bist.“

4. Natürliche Folgen – wo ist die Grenze?

Folgen zulassen	Begleiten	Sofort eingreifen
schlechte Note, kaltes Essen, kein Geld mehr für den nächsten Skin, ungewaschenes Lieblingsshirt	Schulpflicht und häufiges Fehlen: nicht für ihn lügen, aber offen mit der Schule sprechen (Teil „Im Notfall“)	Er isst kaum noch, verletzt sich, es gibt Gewalt oder Gedanken an Suizid → Hilfe holen

Bei Gefahr gilt kein „Folgen zulassen“. Notfallplan: Blatt 9.4.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

5. Was ich in der Woche beobachte

Woche	Was habe ich zurückgegeben?	Wie hat er reagiert?	Wie ging es mir?
1			
2			

Auch Sie brauchen Unterstützung: Suchtberatungsstellen beraten auch Eltern – auch wenn Ihr Sohn (noch) nicht mitkommt (Woche 7, Blatt 11.2).

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	

10.3 Mein Kraftplan

Wozu? Ruhig bleiben, zuhören, Konsequenzen durchhalten – all das braucht Kraft. Wie im Flugzeug gilt: **erst die eigene Sauerstoffmaske, dann die des Kindes**. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sie ist Teil der Lösung. Dieser Plan hilft Ihnen, Kraftquellen zu finden, sie fest in die Woche einzuplanen und zu wissen, was Sie tun, wenn es Ihnen selbst schlecht geht. Ergänzend: Blatt 10.1 Eltern-Belastungscheck.

1. Was mir Kraft gibt

Kreuzen Sie an, was Ihnen guttut (oder früher gutgetan hat), und ergänzen Sie.

Bewegung

- ☐ Spaziergang
- ☐ Radfahren, Laufen
- ☐ Sport, Schwimmen
- ☐ _____

Ruhe

- ☐ 5 Minuten ruhig atmen (länger aus als ein)
- ☐ Tee am offenen Fenster
- ☐ früher ins Bett
- ☐ _____

Menschen

- ☐ Freundin/Freund anrufen
- ☐ Treffen ohne Gesprächsthema „Sohn“
- ☐ Zeit als Paar
- ☐ _____

Für mich

- ☐ Hobby, Musik, Chor
- ☐ Lesen, Serie, Podcast
- ☐ Garten, Kochen, Werken
- ☐ _____

Meine drei wichtigsten Kraftquellen:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Was mir Kraft raubt

Kraftfresser	Was ich ändern kann (auch ein kleiner Schritt zählt)
Beispiel: Ich bleibe wach, bis bei ihm das Licht aus ist	Router-Nachtsperre einrichten (Blatt 5.9), dann selbst schlafen gehen

3. Meine Woche – Selbstfürsorge fest eingeplant

Tragen Sie für jeden Tag **eine kleine Sache** (5 Minuten reichen) und für die Woche **einen festen Termin nur für Sie** ein – wie einen Arzttermin.

	Kleine Pause (5–30 Min.)	Uhrzeit	Geschafft?
Montag			☐
Dienstag			☐
Mittwoch			☐
Donnerstag			☐
Freitag			☐
Samstag			☐
Sonntag			☐
Mein fester Termin diese Woche			☐

4. Freundlich mit mir selbst

Schuld schaut zurück, Verantwortung nach vorn. Was sagt meine strenge innere Stimme – und was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?

Meine strenge innere Stimme	Was ich einer Freundin sagen würde
„Ich habe versagt.“	„Du hast damals mit dem Wissen von damals entschieden. Heute probierst du etwas Neues.“

5. Mein Notfallplan für mich

Woran merke ich, dass ich nicht mehr kann? (z. B. kaum Schlaf, ständig weinen, nur noch schreien, körperliche Beschwerden)

Wenn es mir schlecht geht, ...	Name / Nummer
rufe ich diese Person an:	
spreche ich mit meiner Hausärztin / meinem Hausarzt:	
suche ich Beratung (Suchtberatungsstelle, Familienberatung) – auch ohne meinen Sohn:	
übernimmt diese Person für einen Abend:	

Hilfe für Eltern (Stand Oktober 2026)

Land	Für Eltern
Deutschland	Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) 0800 111 0 550 , kostenlos
Österreich	Rat auf Draht – Elternseite mit Online-Beratung: elternseite.at
Schweiz	Elternnotruf 0848 35 45 55 , rund um die Uhr
Überall	Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige und kennen Selbsthilfegruppen für Eltern

Wenn Sie selbst an Suizid denken oder das Gefühl haben, sich oder anderen etwas anzutun:

Rufen Sie sofort an – Sie müssen das nicht allein tragen.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

Wenn Sie mit der Situation zu Hause nicht weiterkommen, können Sie ein **Elterngespräch** bei mir buchen – psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com.

Quellen der Nummern (abgerufen Oktober 2026): nummergegenkummer.de, rataufdraht.at / elternseite.at, elternnotruf.ch, telefonseelsorge.de / telefonseelsorge.at / 143.ch.

11.1 Rückfall-Frühwarnplan

Wozu? Rückfälle gehören zu jeder Veränderung – sie sind kein Scheitern. Wer seine **Risikozeiten** und **Frühwarnzeichen** kennt und schon vorher weiß, **was dann zu tun ist**, reagiert mit Plan statt mit Panik. Füllen Sie den Plan in Ruhe aus, am besten zu zweit (Elternteam). Teile davon können Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn besprechen, z. B. in der nächsten Medienkonferenz.

Ausgefüllt am: _____ von: _____ Nächste Überprüfung: _____

1. Unsere Risikozeiten

Welche Zeiten in den nächsten Monaten könnten schwierig werden? Kreuzen Sie an und tragen Sie das Datum ein.

Risikozeit	Wann? (Datum)	Was planen wir vorher?
☐ Ferien / lange Wochenenden		
☐ Neues großes Spiel oder neue Saison (Erscheinungstag kennt er meist genau)		
☐ Prüfungen, Zeugnis, Schularbeiten		
☐ Streit mit Freunden, Liebeskummer, Kränkung		
☐ Umbruch: Schulwechsel, Umzug, Trennung, Krankheit in der Familie		
☐ Sonstiges:		

2. Frühwarnzeichen – woran wir es früh merken

Bei meinem Sohn (kreuzen Sie an, was Sie von früher kennen, und ergänzen Sie eigene Zeichen):

Zeichen	Zeichen
☐ Gerät geht abends immer später aus	☐ Mehr Wut oder Gereiztheit beim Beenden
☐ Spielt heimlich oder nachts	☐ Weniger Treffen mit Freunden, weniger Hobbys
☐ Müde am Morgen, kommt schwer aus dem Bett	☐ Hausaufgaben und Lernen werden vergessen
☐ Neue Käufe im Spiel	☐ Isst lieber allein im Zimmer
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

Bei mir / bei uns Eltern:

Zeichen	Zeichen
☐ Ich werde wieder lauter oder drohe	☐ Ich kontrolliere ständig
☐ Ich lasse alles laufen, weil mir die Kraft fehlt	☐ Wir Eltern streiten über die Regeln
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

3. Was wir dann tun – Plan statt Panik

Stufe	Woran wir sie erkennen	Was wir dann tun
Ausrutscher (ein Abend, ein Wochenende)		Durchatmen, nicht im Ärger reagieren. Am nächsten Tag ruhig ansprechen. Am Plan festhalten.
Rückfall (mehrere Wochen im alten Muster)		Medienkonferenz einberufen. Eine Regel nachjustieren. Unterstützer einbeziehen.
Ernste Lage (Schule bricht weg, Gewalt, Hoffnungslosigkeit)		Professionelle Hilfe holen (Blatt 11.2). Bei akuter Gefahr Notruf (Blatt 9.4).

Unser Satz zum Ansprechen (in Ruhe, als Beobachtung, ohne Vorwurf – z. B. „Mir fällt auf, dass es abends wieder später wird. Lass uns am Wochenende gemeinsam draufschaun.“):

Was wir in der Medienkonferenz fragen:

1. Was hat in den letzten Wochen gut geklappt?
2. Wo ist es schwierig geworden – und warum?
3. Was ändern wir? **Eine** Sache, nicht zehn:
4. Wann schauen wir wieder darauf? Datum:

4. Wer hilft

Wer?	Wobei?	Telefon / Kontakt
Elternteil / Partner(in)		
Vertrauensperson (Großeltern, Freund(in), Pate)		
Schule (Klassenvorstand / Klassenlehrer(in), Schulpsychologie)		
Beratungsstelle / Ärztin oder Arzt (siehe Blatt 11.2)		

5. Unser Booster-Termin

Booster-Termin = ein fester Termin **4 Wochen nach Kursende**, an dem Sie gemeinsam Bilanz ziehen – auch wenn es gut läuft. Danach: **Medienkonferenz alle 4–6 Wochen**.

Booster-Termin am: _____ Nächste Medienkonferenzen: _____ · _____ · _____

Bei akuter Gefahr (Gedanken an Suizid oder Selbstverletzung, Gewalt):

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

11.3 Meine Bilanz (Abschlussbogen)

Wozu? Sie haben acht Wochen lang viel ausprobiert, ausgehalten und dazugelernt. Dieser Bogen hat **die gleichen Fragen wie Ihr Startbogen (Blatt 0.1)**. Legen Sie beide nebeneinander und übertragen Sie Ihre Startwerte in die Spalte „Start“. So sehen Sie schwarz auf weiß, was sich verändert hat – auch kleine Schritte zählen. Und Sie halten fest, was Sie weiterführen möchten.

Datum heute: _____ Datum Startbogen: _____ Von: _____

1. Das Spielen – damals und heute

	Start (aus 0.1)	Heute
Spielzeit an einem normalen Schultag (Stunden, geschätzt)		
Spielzeit an einem Wochenende -Tag (Stunden, geschätzt)		
Uhrzeit, zu der das Gerät abends meistens ausgeht		
Wie oft gibt es Streit ums Spielen? (Mal pro Woche)		
Geld für Spiele / In-Game-Käufe im letzten Monat (€, geschätzt)		
Lieblingsspiele (Namen)		

2. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Tragen Sie Ihren Startwert ein und kreisen Sie die Zahl für **heute** ein.

	Start	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Streit ums Spielen in unserer Familie												
Meine eigene Anspannung / mein Stress												
Meine Sorge um die Zukunft meines Sohnes												
Wie gut wir miteinander reden können (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)												
Wie zuversichtlich ich bin, dass es (weiter) besser wird												

3. Was ich beobachte (heute)

Bereich	besser als beim Start	gleich	schlechter
Schule / Ausbildung (Noten, Hausaufgaben, Anwesenheit)	☐	☐	☐
Schlaf (genug, regelmäßig)	☐	☐	☐
Freunde im echten Leben	☐	☐	☐
Hobbys und Bewegung außerhalb der Spiele	☐	☐	☐
Stimmung (fröhlich, ausgeglichen)	☐	☐	☐
Teilnahme am Familienleben (Essen, Ausflüge)	☐	☐	☐
Unsere Beziehung (Vertrauen, gute Momente)	☐	☐	☐

Gaming-Ampel (Blatt 1.1) – falls Sie sie zweimal ausgefüllt haben:

Start:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

Heute:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

4. Mein Ziel – erreicht?

Mein Ziel aus dem Startbogen war:

Wie weit bin ich gekommen? (0 = gar nicht, 10 = ganz erreicht) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Woran merke ich das konkret?

5. Rückblick

Was hat am meisten geholfen? (eine Lektion, ein Satz, eine Regel, ein Gespräch, ein Moment)

Worauf bin ich – bei aller Mühe – stolz? (auf mich, auf meinen Sohn, auf uns)

Was mache ich weiter? (höchstens drei Dinge – lieber wenige, die bleiben)

Was genau?	Wann / wie oft?
1	
2	
3	

Was ist noch offen? (Was hat sich nicht verändert? Wofür brauche ich noch Unterstützung?)

Woran erkenne ich früh, dass es wieder schlechter wird – und was tue ich dann? (ausführlich im Rückfall-Frühwarnplan, Blatt 11.1)

Rückschritte gehören dazu. Wenn es in den nächsten Monaten wieder schwieriger wird, heißt das nicht, dass alles umsonst war. Nehmen Sie diesen Bogen, den Startbogen und Ihren Frühwarnplan zur Hand, und schauen Sie, was schon einmal geholfen hat. **Wenn sich wenig verändert hat** oder Sie in der Gaming-Ampel bei Rot geblieben sind: Holen Sie sich Unterstützung (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

6. Kurze Rückmeldung zum Kurs

Wie hilfreich war ...	gar nicht	wenig	ziemlich	sehr
der Kurs insgesamt	☐	☐	☐	☐
die Videos	☐	☐	☐	☐
die Arbeitsblätter und Fragebögen	☐	☐	☐	☐
die konkreten Sätze und Beispiele	☐	☐	☐	☐

Was hat mir gefehlt oder war zu viel?

Würde ich den Kurs anderen Eltern empfehlen?

☐ ja

☐ vielleicht

☐ nein

Wenn Sie mögen, schicken Sie mir Ihre Antworten zu Teil 6 per E-Mail – die Adresse finden Sie auf der Kontaktseite: dr-armin-kaser.com/kontakt. Alles andere auf diesem Bogen gehört nur Ihnen.