Dein Sohn ist neun. Jeden Nachmittag dasselbe: „Gleich!“, dann muss er noch etwas trinken, dann ist der Bleistift weg. Bis er sitzt, habt ihr zwanzig Minuten verhandelt – und bei der ersten Rechenaufgabe heißt es: „Ich kann das nicht!“ Beim **Verhaltensvertrag aus der Verhaltenstherapie** (englisch *contingency contracting*) legt ihr vor dem Start gemeinsam ein kleines Tagesziel fest, schreibt eine Abmachung für die Woche auf – und ist das Ziel geschafft, gibt es sofort Lob und einen Punkt.

Warum es sich hält

Jeden Nachmittag wird neu verhandelt: wann, wo, wie viel – und jede Verhandlung ist eine neue Gelegenheit für Streit. Aufmerksamkeit gibt es vor allem fürs Trödeln, kaum fürs Anfangen. Aus Sicht der Verhaltenstherapie gilt: Was nach einem Verhalten kommt, macht es wahrscheinlicher. Ein Bild dafür sind die Spielregeln vor dem Anpfiff: Beim Fußball wird nicht in jeder Minute neu verhandelt, ob ein Tor zählt.

„Jetzt? Später? Erst noch trinken …“
jeden Tag neu verhandelt – Aufmerksamkeit gibt es fürs Trödeln

→

„16 Uhr, Küchentisch, Mathe-Seite 34 – dann Lob und ein Punkt.“
vorher abgemacht – Aufmerksamkeit gibt es fürs Anfangen und Schaffen

So geht es

1. **Euer Rahmen** – feste Startzeit, fester Platz, was ablenkt, kommt vom Tisch, Häppchen mit kurzer Pause (die Länge macht ihr selbst aus). Die Reihenfolge wählt dein Kind.
2. **Ein kleines Tagesziel vor dem Start** – dein Kind schlägt mit vor. Klein und schaffbar, und es beschreibt, was getan wird, nicht welche Note herauskommen soll.
3. **Die Abmachung für die Woche** – in einem ruhigen Moment aufschreiben: Was zählt als geschafft? Sofort Lob + ein Punkt; nach 4 Punkten ein kleiner gemeinsamer Wunsch (Spieleabend, Lieblingsessen aussuchen, Ausflug – kein Geld, keine Geräte). Beide unterschreiben.
4. **Loben und abhaken** – sofort und konkret loben; dein Kind hakt selbst ab und malt seinen Punkt. Gelobt wird das Tun, nicht die Note. Kein Punkt ist keine Strafe: Morgen ist ein neuer Tag. Am 7. Tag schaut ihr gemeinsam zurück.

Wenn es nicht gleich klappt

Will nicht unterschreiben? Ziel kleiner machen, Belohnung gemeinsam aussuchen. Handelt dauernd nach? Die Abmachung gilt eine Woche, Änderungen am Sonntag. Lob vergessen? Erst das Lob, dann der Punkt. Nur noch für Punkte? Das Lob bleibt, die Punkte werden nach einigen Wochen seltener (abgeleitet, ohne eigene Studie). Aufgabe zu schwer? Ziel = anfangen und eine Frage für die Lehrkraft aufschreiben. Die Belohnung ist ein Starthelfer, kein Dauerzustand – nie mitten im Streit anbieten.

Was geprüft ist: Geprüft wurde der Verhaltensvertrag allein nur in einer kleinen Studie mit vier Familien. Die großen Effekte stammen aus Elterntrainings, in denen er der Kern ist – meist bei Kindern mit ADHS und zusammen mit einer täglichen Rückmeldung aus der Schule. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist er noch nicht geprüft. Gemessen wurde meist, ob die Hausaufgaben besser klappen – seltener der Streit selbst.

Wichtig: Hausaufgaben-Streit kennen viele Familien.
Fällt deinem Kind Konzentration, Lesen, Schreiben oder Rechnen deutlich schwerer? → Kinderärztlich oder schulpsychologisch abklären · Episode 8.
Kippt Streit in Schreien, Drohen oder Schlagen? → Hilfe bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle.
Verlierst du die Kontrolle? → Aufhören, kurz raus, sofort Hilfe holen.

Ruhig bleiben geht vor: Kein Schreien, kein Drohen, kein Schlagen. Zu viel? Pause, später neu.

Mein Hausaufgaben-Streit-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft gab es Streit oder Diskussionen rund um die Hausaufgaben?	3	2	2
2. Wie zäh war der Start in die Hausaufgaben?	3	3	2
3. Wie oft hast du ungefragt eingegriffen, verbessert oder Druck gemacht?	3	2	1
4. Wie oft ist dein Kind verzweifelt, hat geweint oder abgeblockt?	2	2	1
5. Wie angespannt warst du selbst nach der Hausaufgabenzeit?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Unser Rahmen + unsere Abmachung (in einem ruhigen Moment)

Unser Rahmen

Startzeit: 16 Uhr

Platz: Küchentisch

Das kommt vom Tisch: Spielsachen, Post, alles, was ablenkt

Häppchen: 15 Minuten, dann 5 Minuten Pause

Die Reihenfolge wählt: **unser Kind**

Unsere Abmachung (gilt eine Woche)

Geschafft heißt: Tagesziel fertig + selbst drübergeschaut

Dafür gibt es: sofort Lob + 1 Punkt

Nach 4 Punkten: Spieleabend, er sucht das Spiel aus

unterschrieben — Unterschrift Kind

unterschrieben — Unterschrift Elternteil

Lob für das Tun, nicht für die Note. Kein Punkt ist keine Strafe.

2 · Tag 1 bis 7: Tagesziel vor dem Start – danach abhaken

Tag	**Tagesziel** (vom Kind mitformuliert)	**geschafft** ✓	**Lob gegeben** ✓	**Punkt**	**Verhandeln vor dem Start** (Minuten, geschätzt)	**Streit** 0–10
1	Mathe S. 34, alles, selbst drüberschauen	✓	✓	1	20	6
2	Lesetext + 2 Seiten Schreibheft	✗	–		15	7
3	nur Lesetext, 1 Frage notieren	✓	✓	2	10	4
4	Vokabeln S. 12 – morgen neu	✗	–		10	5
5	Mathe S. 36, Nr. 1–4	✓	✓	3	5	3
6	Vokabeln S. 12 + abfragen	✓	✓	4 → Spieleabend	5	2
7	Lesetext + 3 Sätze	✓	✓	1	5	2

3 · Am 7. Tag: gemeinsam zurückschauen

Was hat geholfen?
feste Startzeit, kleine Ziele, Lob sofort

Was ändern wir an der Abmachung?
Ziel schreibt er selbst auf, höchstens 2 Teile

Die Belohnung ist ein Starthelfer, kein Dauerzustand. Dazu: Episode 2: Autonomieunterstützung · Episode 3: Emotionscoaching

BEISPIEL

Ruhig bleiben geht vor: Kein Schreien, kein Drohen, kein Schlagen. Zu viel? Pause, später neu.

Mein Hausaufgaben-Streit-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft gab es Streit oder Diskussionen rund um die Hausaufgaben?			
2. Wie zäh war der Start in die Hausaufgaben?			
3. Wie oft hast du ungefragt eingegriffen, verbessert oder Druck gemacht?			
4. Wie oft ist dein Kind verzweifelt, hat geweint oder abgeblockt?			
5. Wie angespannt warst du selbst nach der Hausaufgabenzeit?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Unser Rahmen + unsere Abmachung (in einem ruhigen Moment)

Unser Rahmen

Startzeit: _____

Platz: _____

Das kommt vom Tisch: _____

Häppchen: _____

Die Reihenfolge wählt: **unser Kind**

Unsere Abmachung (gilt eine Woche)

Geschafft heißt: _____

Dafür gibt es: _____

Nach 4 Punkten: _____

_____ _____

Unterschrift Kind Unterschrift Elternteil

Lob für das Tun, nicht für die Note. Kein Punkt ist keine Strafe.

2 · Tag 1 bis 7: Tagesziel vor dem Start – danach abhaken

Tag	**Tagesziel** (vom Kind mitformuliert)	**geschafft** ✓	**Lob gegeben** ✓	**Punkt**	**Verhandeln vor dem Start** (Minuten, geschätzt)	**Streit** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: gemeinsam zurückschauen

Was hat geholfen?

_____

Was ändern wir an der Abmachung?

_____

Die Belohnung ist ein Starthelfer, kein Dauerzustand. Dazu: Episode 2: Autonomieunterstützung · Episode 3: Emotionscoaching