Dein Sohn ist neun und sitzt an den Rechenaufgaben. Du siehst den Fehler sofort und sagst: „Das ist falsch." Er radiert wütend, du erklärst zum dritten Mal – und er macht dicht. Bei der **Autonomieunterstützung aus der Selbstbestimmungstheorie** lässt du deinem Kind Wahl, wo es geht, fragst, statt zu korrigieren, und hilfst, wenn es dich darum bittet – **der Rahmen bleibt trotzdem**. Die Übung ist für dich als Mutter oder Vater. Helfen ohne Druck heißt nicht: gar nicht mehr helfen.

Warum es sich hält

Du greifst ein, weil du helfen willst. Dein Kind fühlt sich bevormundet oder „dumm", weicht aus – und du greifst noch mehr ein. In einer großen Studie ging das in beide Richtungen: Schwächere Leistungen sagten mehr Kontrolle der Eltern voraus, und mehr Kontrolle sagte schwächere Leistungen voraus (ein Zusammenhang). Dazu kommt dein Gedanke im Moment: An Tagen mit viel Hilfe erleben Eltern ihr Kind oft als hilflos und sind schlechter gelaunt.

„Das ist falsch."
korrigiert sofort – dein Kind fühlt sich bevormundet und macht dicht

→

„Wie bist du darauf gekommen?"
wie ein Fahrlehrer mit eigener Bremse: Er tritt nur, wenn es wirklich nötig ist – das Steuer hat dein Kind

So geht es – jeden Nachmittag, fünf Teile

1. **Wahl lassen** – nicht ob, aber wie: „Womit fängst du an?" · „Um vier oder um halb fünf?"
2. **Fragen statt korrigieren:** „Wie bist du darauf gekommen?" · „Schau dir die dritte Zeile noch mal an."
3. **Einen Grund nennen:** „Vokabeln jeden Tag ein bisschen, weil man sie so besser behält."
4. **Frust anerkennen**, kurz: „Das ist gerade echt zäh." (mehr dazu: Episode 3)
5. **Hilfe auf Einladung:** Du hilfst, wenn dein Kind dich fragt – und du bleibst in der Nähe.

Dein Gedanke, wenn es hakt: „Er will mich ärgern" oder „Aus ihm wird nichts"? Frag dich: Was stimmt eher? Oft: „Er weiß gerade nicht weiter."

Wenn es nicht gleich klappt

Ohne dich macht er nichts? Rahmen und Abmachung bleiben, Hilfe auf Einladung heißt nicht wegsein. Er macht alles falsch? Fehler dürfen bis zur Lehrkraft – so sieht sie, was noch nicht sitzt. „Das ist falsch" rutscht dir raus? Ein Strich, der nächste Satz als Frage. Selbst unsicher im Stoff? Fragen geht auch ohne die Lösung.

Ehrlich: Geprüft wurde ein Training in dieser Art zu helfen bisher nur in einer kleinen Studie mit 37 Eltern (weniger negative Gefühle bei den Eltern, beim Kind kein Anstieg). Die übrigen Belege sind Zusammenhänge aus großen Studien – und die sind klein. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft. Grundlage bleibt der feste Rahmen aus Episode 1: Verhaltensvertrag.

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.

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?

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

1 · Heute: meine Satzpaare und mein Gedanke, wenn es hakt

Statt …	**Versuch mal …**
„Das ist falsch."	**„Wie bist du darauf gekommen?"**
„Jetzt setz dich endlich hin!"	**„Willst du um vier oder um halb fünf anfangen?"**
„Ich mach das jetzt mit dir."	**„Ich bin in der Küche. Ruf mich, wenn du mich brauchst."**
„Wie oft soll ich dir das noch erklären?"	*„Was davon ist klar, was nicht?"*
„Stell dich nicht so an."	*„Das ist gerade echt zäh."*

Mein Gedanke, wenn es hakt:
Er will mich ärgern.

→ Was stimmt eher?
Er weiß bei Textaufgaben nicht, wo er anfangen soll.

2 · Jeden Abend eine Zeile: Wahl lassen, fragen statt korrigieren, Hilfe auf Einladung

Striche ehrlich zählen – jeder Strich bei „eingegriffen" ist ein Hinweis, kein Fehler · Stimmung 0–10 (10 = gut) · Hilfe auf Einladung: du hilfst, wenn dein Kind fragt.

Tag	**Wahl gelassen – welche?**	**ungefragt eingegriffen (Striche)**	**Frage statt Korrektur (Striche)**	**Hilfe auf Einladung ✓**	**Stimmung 0–10 Kind / ich**
1	*Reihenfolge: Mathe zuerst*	///// //	//	–	4 / 3
2	*Startzeit: halb fünf*	///// /	///	–	5 / 4
3	*Platz: Küchentisch*	/////	////	✓	5 / 5
4	*Reihenfolge: Lesetext zuerst*	////	////	✓	6 / 5
5	*mit Vokabeln anfangen*	///	/////	✓	6 / 6
6	*Startzeit: um vier – selbst entschieden*	//	/////	✓	7 / 7
7	*Pausen selbst eingeteilt*	///	////	✓	6 / 7

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am besten funktioniert?
„Wie bist du darauf gekommen?"

Wann rutscht mir das Eingreifen noch heraus?
wenn ich müde bin und es schnell gehen soll

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 3: Emotionscoaching

PEISPIEL

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?

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

1 · Heute: meine Satzpaare und mein Gedanke, wenn es hakt

Statt …	**Versuch mal …**
„Das ist falsch.“	**„Wie bist du darauf gekommen?“**
„Jetzt setz dich endlich hin!“	**„Willst du um vier oder um halb fünf anfangen?“**
„Ich mach das jetzt mit dir.“	**„Ich bin in der Küche. Ruf mich, wenn du mich brauchst.“**

Mein Gedanke, wenn es hakt: **→ Was stimmt eher?**

2 · Jeden Abend eine Zeile: Wahl lassen, fragen statt korrigieren, Hilfe auf Einladung

Striche ehrlich zählen – jeder Strich bei „eingegriffen“ ist ein Hinweis, kein Fehler · Stimmung 0–10 (10 = gut) · Hilfe auf Einladung: du hilfst, wenn dein Kind fragt.

Tag	**Wahl gelassen – welche?**	**ungefragt eingegriffen (Striche)**	**Frage statt Korrektur (Striche)**	**Hilfe auf Einladung ✓**	**Stimmung 0–10 Kind / ich**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am besten funktioniert?

Wann rutscht mir das Eingreifen noch heraus?

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 3: Emotionscoaching