Hausaufgaben-Streit

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 71

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Hausaufgaben-Streit: Verhaltenstherapie: Verhaltensvertrag

Episode 2: Hausaufgaben-Streit: Selbstbestimmungstheorie: Autonomieunterstützung

Episode 3: Hausaufgaben-Streit: Emotionsregulation: Emotionscoaching

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

Dein Sohn ist neun. Über einer Textaufgabe wirft er den Stift weg: „Ich bin zu dumm dafür!“ Dein „Stell dich nicht so an, das ist doch leicht“ macht es nur schlimmer. Beim **Emotionscoaching aus der Forschung zur Emotionsregulation** gibst du dem Gefühl deines Kindes zuerst ein Wort – **und erst danach sucht ihr gemeinsam den nächsten kleinen Schritt**. Die Übung ist für dich als Mutter oder Vater.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsforschung gilt: Ein großes Gefühl, das kein Wort bekommt, bleibt groß. „Stell dich nicht so an“ oder ein schnell erklärter Lösungsweg sind gut gemeint, gehen aber am Gefühl vorbei. Mit der Zeit wird die Aufgabe selbst zum Feind: Der Frust kommt schneller, du bist schon vorher angespannt – und ihr schaukelt euch gegenseitig hoch.

„Stell dich nicht so an.“
gut gemeint – aber das Gefühl bleibt ohne Wort, und dein Kind fühlt sich nicht verstanden

→

„Du bist frustriert, weil die Aufgabe so lang ist.“
wie ein gutes Navi im Stau: erst sagen, was los ist – dann die Umleitung

So geht es – wenn dein Kind über einer Aufgabe verzweifelt

1. **Erst du** – drei ruhige Atemzüge, bevor du antwortest. Zählen ist nicht nötig.
2. **Bemerken** – Stöhnen, der weggelegte Stift, Tränen, der Kopf auf dem Tisch.
3. **Benennen** in einfachen Worten: „Du bist frustriert, weil …“ Kurz, ruhig, ohne Vortrag.
4. **Verständnis zeigen, ohne die Aufgabe abzunehmen:** „Ich verstehe, dass dich das ärgert. Die Aufgabe rechnest du selbst – ich bleibe bei dir.“ Die Hausaufgabe bleibt.
5. **Nächster kleiner Schritt** gemeinsam: „Welchen Satz der Aufgabe verstehst du schon?“ – oder kurze Pause mit fester Rückkehr: „Fünf Minuten, dann schauen wir weiter.“

Wenn es nicht gleich klappt

Er wird noch wütender, wenn du benennst? Kürzer: ein Wort reicht („Frustriert?“), nicht erklären. Keine Geduld mehr? Erst du – zur Not eine kurze Pause für beide. Er nutzt das, um nicht weiterzumachen? Die Hausaufgabe bleibt, die Pause hat ein festes Ende. Du weißt nicht, welches Gefühl? Frag: „Eher müde oder eher sauer?“

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurde das Emotionscoaching als Elternkurs, vor allem mit jüngeren Kindern bis etwa zehn Jahren. Gemessen wurde weniger schwieriges Verhalten insgesamt – nicht der Streit bei Hausaufgaben. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung.

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.

Benennen heißt nicht abnehmen: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht, die Aufgabe abzunehmen. Die Hausaufgabe bleibt. Erst du: drei ruhige Atemzüge.

1 · Heute: meine fünf Gefühlswörter und mein Satz, wenn es kippt

Gefühlswörter: **frustriert** **müde** **überfordert** **enttäuscht** **wütend** eigenes: mutlos

Mein Satz, wenn es kippt (Gefühl benennen + nächster kleiner Schritt):

Das ärgert dich gerade richtig. Welchen Teil verstehst du schon?

2 · Jeden Hausaufgaben-Nachmittag ein schwieriger Moment

Erst du · bemerken · Gefühl in einfachen Worten benennen · Aufgabe nicht abnehmen · nächster kleiner Schritt oder kurze Pause mit fester Rückkehr · Frust grob in Minuten schätzen.

Tag	**Situation**	**Was ich bemerkt habe**	**Mein Gefühlswort-Satz**	**Nächster kleiner Schritt / Pause**	**Frust (Min., geschätzt)**	**danach weiter-gemacht ✓**
1	Textaufgabe Mathe	Stift geworfen, „Ich bin zu dumm“	Du bist frustriert, weil so viel Text dasteht	ersten Satz unterstrichen	20	✓
2	Vokabeln	Kopf auf dem Tisch	Du bist müde	5 Min. Pause, dann 10 Wörter	15	✓
3	Lesetext	stöhnt, rutscht herum	Du bist überfordert, weil der Text so lang ist	Absatz für Absatz	10	✓
4	Rechenseite	ich selbst kurz vorm Lautwerden	erst 3 Atemzüge: Du bist enttäuscht, weil es nicht klappt	eine Aufgabe zusammen anschauen	10	✓
5	Diktat üben	Tränen	Eher müde oder eher sauer? – „sauer“	kurz Pause, dann 5 Wörter	10	✓
6	volle Rechenseite	Stift weg, stöhnt	Du bist wütend, weil die Seite so voll ist	Rest zugedeckt, Reihe für Reihe	5	✓
7	Textaufgabe	kurzes Stöhnen	Du bist frustriert	fragt selbst: Womit fang ich an?	5	✓

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühlswort hat am häufigsten gepasst?

frustriert – vor allem bei langen Textaufgaben

Was hat beim nächsten Schritt geholfen?

ersten Satz unterstreichen · Pause mit fester Rückkehr

Wann ging es mir selbst leichter?

wenn ich vorher drei ruhige Atemzüge genommen habe

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung

BEISPIEL

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.

Benennen heißt nicht abnehmen: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht, die Aufgabe abzunehmen. Die Hausaufgabe bleibt. Erst du: drei ruhige Atemzüge.

1 · Heute: meine fünf Gefühlswörter und mein Satz, wenn es kippt

Gefühlswörter: (**frustriert**) (**müde**) (**überfordert**) (**enttäuscht**) (**wütend**) eigenes: _____

Mein Satz, wenn es kippt (Gefühl benennen + nächster kleiner Schritt):

2 · Jeden Hausaufgaben-Nachmittag ein schwieriger Moment

Erst du · bemerken · Gefühl in einfachen Worten benennen · Aufgabe nicht abnehmen · nächster kleiner Schritt oder kurze Pause mit fester Rückkehr · Frust grob in Minuten schätzen.

Tag	**Situation**	**Was ich bemerkt habe**	**Mein Gefühlswort-Satz**	**Nächster kleiner Schritt / Pause**	**Frust (Min., geschätzt)**	**danach weiter-gemacht ✓**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühlswort hat am häufigsten gepasst?

Was hat beim nächsten Schritt geholfen?

Wann ging es mir selbst leichter?

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung