

Der Belohnungsplan für Kinder

Eine Tafel für drei Wochen, ein Ziel und Ideen, die nichts kosten
— damit der Plan hilft und nicht teurer wird

3 Wochen zum Bekleben

15 Ideen ohne Einkauf

4 SEITEN · PDF



— Ein Belohnungsplan, der fair bleibt

Ein Belohnungsplan kann helfen, wenn ein neuer Schritt ansteht: allein anziehen, im eigenen Bett einschlafen, nach der Kita die Schuhe wegräumen. Er macht sichtbar, was dein Kind schon schafft, und viele Kinder kleben einfach gern einen Sticker selbst auf.

Schwierig wird es, wenn der Plan zur Währung wird. Dann reicht ein Sticker irgendwann nicht mehr, es braucht fünf, dann ein Spielzeug. Und alles, wofür es nichts gibt, wird plötzlich verhandelbar. Das passiert nicht jedem Plan, aber vielen, die ohne Ende und mit Abzügen laufen.

Deshalb gelten für diesen Plan vier Regeln: ein Ziel, nicht fünf. Drei Wochen, dann ist Schluss. Es wird nie etwas abgezogen. Und am Ende steht Zeit zusammen, nicht etwas aus dem Laden.

— So baut ihr euren Belohnungsplan

1 Ein Ziel, so konkret wie möglich

„Brav sein“ kann niemand abhaken. „Nach dem Abendessen den Teller in die Küche tragen“ schon. Ein gutes Ziel kann dein Kind an einem guten Tag schaffen, nicht nur an einem perfekten.

2 Gemeinsam aussuchen

Sprecht zusammen darüber, was gerade schwerfällt, und lasst dein Kind Farbe, Sticker und den Platz für die Tafel aussuchen. Ein Plan, an dem es mitgebaut hat, gehört auch ihm.

3 Kleben oder malen, nie abziehen

Für jedes Mal ein Sticker oder ein ausgemaltes Feld. Klappt es nicht, bleibt das Feld leer, ohne Kommentar. Sobald ein Sticker wieder weggenommen werden kann, ist der Plan eine Strafe.

4 Nach drei Wochen gemeinsam abhängen

Schaut zusammen, was geschafft ist, und macht die Sache, die ihr am Anfang ausgesucht habt. Dann hängt die Tafel ab. Was jetzt klappt, gehört einfach dazu. Wenn ein neues Ziel ansteht, beginnt ein neuer Plan.

— Ziele, die ein Kind schaffen kann

Links, was oft auf Belohnungsplänen steht. Rechts dasselbe Anliegen als Ziel, das man sehen und abhaken kann.

~~Brav sein beim Einkaufen~~

Im Supermarkt am Wagen bleiben

Dein Kind weiß genau, was gemeint ist, und du auch.

~~Nicht mehr trödeln am Morgen~~

Nach dem Frühstück selbst die Schuhe anziehen

Ein Schritt statt eines ganzen Morgens. Der Rest kommt oft hinterher.

~~Nicht mehr hauen~~

Wenn ich wütend bin, stampfe ich oder hole Mama oder Papa

Ein Verbot sagt, was nicht geht. Ein Ziel sagt, was stattdessen geht.

~~Das Zimmer ordentlich halten~~

Vor dem Abendessen die Bausteine in die Kiste räumen

Klein genug für einen müden Tag. Ordentlich ist für Kinder kein messbarer Zustand.

~~Die Hausaufgaben ohne Theater machen~~

Nach dem Essen am Tisch anfangen, bevor gespielt wird

Anfangen kann man abhaken. Stimmung nicht.

— 15 Belohnungsideen, die nichts kosten

Sucht am Anfang gemeinsam eine Sache aus, die am Ende der drei Wochen steht. Das Schönste daran ist meist nicht die Sache, sondern dass ihr sie zusammen macht.

Zeit zusammen

- ☐ Eine extra Vorlesegeschichte am Abend
- ☐ Zusammen das Lieblingsessen kochen
- ☐ Ein Nachmittag im Wald oder am Lieblingsspielplatz
- ☐ Eine Höhle aus Decken bauen und darin picknicken
- ☐ Ein Brettspiel, bei dem das Kind die Regeln bestimmt

Kleine Rituale

- ☐ Eine Nacht im Schlafsack im Wohnzimmer
- ☐ Ein Foto neben der fertigen Tafel, das aufgehängt wird
- ☐ Oma, Opa oder die Patentante anrufen und erzählen
- ☐ Frühstück im Schlafanzug am Sonntag
- ☐ Eine Tanzparty in der Küche

Mitbestimmen

- ☐ Das Abendessen für einen Tag aussuchen
- ☐ Den Ausflug am Wochenende auswählen
- ☐ Die Musik beim Autofahren bestimmen
- ☐ Einen Tag lang den Tagesablauf mitplanen
- ☐ Den Film für den Familienabend auswählen

— Unser Belohnungsplan

Tragt euer Ziel ein. Für jedes Mal einen Sticker kleben oder ein Stück ausmalen. Leere Felder bleiben leer, und nichts wird wieder weggenommen.

Unser Ziel:

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							

Wenn es nach einer Woche nicht klappt

Dann ist meistens das Ziel zu groß, nicht der Sticker zu klein. Macht das Ziel kleiner, statt die Belohnung größer. Und wenn ein Belohnungsplan bei euch gar nicht passt, ist das auch in Ordnung: Der Mitmach-Plan auf betterparent.de zeigt eine Tafel ganz ohne Sticker.