

Der Mitmach-Plan

Die Tafel für den Familienalltag — ohne Sterne, ohne Preise,
ohne Erpressung

Wochentafel

Ohne Punktedruck



4 SEITEN · PDF

— Ehrlich vorweg: Das hier ist kein Belohnungssystem

Du bist wahrscheinlich hier, weil du eine Tafel zum Ausdrucken gesucht hast. Die bekommst du — aber ohne Sterne, die man sammeln, und ohne Punkte, die man verlieren kann. Warum, steht hier, damit du selbst entscheiden kannst.

Sticker-Systeme wirken am Anfang fast immer. Das ist kein Zufall: Etwas Neues, ein sichtbarer Fortschritt, Aufmerksamkeit von dir. Nach ein paar Wochen passiert dann bei den meisten Familien dasselbe — der Preis steigt. Ein Sticker reicht nicht mehr, es braucht fünf, dann ein Spielzeug. Und Aufgaben, für die es nichts gibt, werden plötzlich zu Aufgaben, die man nicht macht.

Der Grund dahinter ist gut untersucht: Wer für etwas bezahlt wird, das er vorher freiwillig getan hat, tut es danach seltener freiwillig. Die Belohnung ersetzt den eigenen Antrieb, statt ihn aufzubauen.

Was bleibt, ist der nützliche Teil der Tafel: Sichtbarkeit. Kinder können Abläufe schlecht im Kopf behalten und lieben es, etwas abzuhaken. Beides funktioniert ohne Preis — der Haken ist der Punkt, nicht die Währung.

— So hängt ihr die Tafel auf

1 **Alle stehen drauf, auch du**

Wenn nur die Kinder Aufgaben haben, ist es eine Bewertung. Wenn Mama den Müll und Papa die Wäsche hat, ist es ein Haushalt. Das ist der ganze Unterschied.

2 **Höchstens drei Dinge pro Person**

Eine volle Tafel liest niemand. Drei Dinge, die wirklich jeden Tag anfallen, schlagen zwölf, die vollständig sind.

3 **Nichts wird wieder weggenommen**

Kein Abziehen, kein Streichen. Sobald ein Haken entzogen werden kann, ist die Tafel eine Strafe – und Strafen erzeugen Heimlichkeit, nicht Mitarbeit.

4 **Am Wochenende gemeinsam draufschaun**

Nicht um zu zählen, sondern um zu sehen, was schwerfällt. "Zähne war diese Woche zäh – woran lag das?" ist ein Gespräch. Eine Punktzahl ist keins.

— Was du sagst, wenn nichts läuft

Links die Währung. Rechts das, was ohne Konto auskommt.

~~Wenn du aufräumst, gibt es einen Sticker.~~

Ich fange bei den Bausteinen an, du bei den Autos.

Mitmachen ist ansteckender als Bezahlen.

~~Dafür kriegst du keinen Punkt.~~

Das ist heute liegen geblieben. Morgen wieder.

Ein Tag, der nicht lief, muss nichts kosten.

~~Du hast schon drei Sterne, super!~~

Du machst das jeden Abend allein. Ist dir das aufgefallen?

Lenkt auf das Können statt auf die Bewertung.

~~Wenn du brav bist, gehen wir auf den Spielplatz.~~

Wir räumen auf, dann gehen wir auf den Spielplatz.

Reihenfolge statt Bedingung – der Spielplatz ist kein Lohn.

— Die Wochentafel

Namen und Aufgaben selbst eintragen. Ein Haken pro erledigter Sache – mehr passiert nicht, und genau das ist der Punkt.

Tag	1	2	3	4	5	6	7
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Und wenn Belohnungen bei uns funktionieren?

Dann behalt sie. Es gibt Situationen – enge Zeitfenster, besondere Bedürfnisse, eine Phase, die überstanden werden muss – in denen ein klares Belohnungssystem das mildeste Mittel ist. Was oben steht, ist ein Muster, kein Gesetz, und niemand kennt eure Familie besser als du. Eine faire Form dafür zeigt der Belohnungsplan auf betterparent.de: ein Ziel, drei Wochen, nichts wird abgezogen.