sylvie beck coaching

DER GUIDE FÜR ELTERN

Guide für eine entspanntere Lernzeit

in fünf Schritten

Entwickelt gemeinsam eine Routine, um Streit und Ärger rund um Hausaufgaben und Lernen zu vermeiden.

Dein Weg in fünf Schritten

1	2	3	4	5
Erkunden	**Deuten**	**Gestalten**	**Erproben**	**Festigen**
Du erkennst, wo es bei der Lernzeit hakt	Du kennst die Gründe hinter dem Widerstand	Ihr habt gemeinsam einen Ablaufplan	Der Ablaufplan läuft im Alltag	Du kannst anpassen und auffangen

WILLKOMMEN

Vom Lernzeitdrama zur festen Routine

Mit diesem Guide bekommt dein Kind einen festen Ablauf: erst ankommen, dann lernen, danach Switch, PC oder Handy. Der Plan entsteht gemeinsam mit deinem Kind, deshalb hält er auch im Alltag.

Für wen ist dieser Guide?

Für Eltern von Kindern im Grundschul- und frühen Sekundarstufenalter, bei denen Hausaufgaben regelmäßig zu Streit, Tränen oder Verhandlungen führen.

Die Grundidee in drei Sätzen

1. Streit entsteht selten, weil dein Kind nicht will. Meist fehlen Erholung, Klarheit oder ein machbarer Anfang.
2. Eine feste Reihenfolge nimmt die Diskussion ab: Nicht du entscheidest jeden Tag neu, sondern der Plan.
3. Dein Kind darf mitbestimmen. Was es mitgestaltet hat, verteidigt es später selbst.

So arbeitest du mit dem Guide

- Pro Schritt brauchst du etwa 15 bis 20 Minuten, am besten abends. Ihr könnt einen Schritt pro Tag gehen oder euch mehr Zeit lassen.
- Jeder Schritt hat dasselbe Muster: kurz erklärt, eine Aufgabe für dich, ein kleiner Schritt mit deinem Kind.
- Die Vorlagen am Ende des Dokuments helfen dir beim Ausfüllen.

Tipp: Starte an einem ganz normalen Wochentag. Du musst nichts „perfekt" vorbereiten.

Schritt	Thema	Ergebnis
1	Erkunden	Du erkennst, wo es bei der Lernzeit genau hakt
2	Deuten	Du kennst die Gründe hinter dem Widerstand deines Kindes
3	Gestalten	Ihr habt gemeinsam einen Ablaufplan
4	Erproben	Der Ablaufplan läuft zum ersten Mal im Alltag
5	Festigen	Du weißt, wie du anpasst und Rückschläge auffängst

SCHRITT 1 · ERKUNDEN

Wo hakt es bei der Lernzeit?

Hier änderst du noch nichts. Du beobachtest nur: Die meisten Konflikte haben einen bestimmten Auslöser.

Warum das wichtig ist: Wenn es immer an derselben Stelle knallt, zum Beispiel beim Wechsel vom Handy zu den Hausaufgaben, wird das Problem lösbar.

Deine Aufgabe (10 Minuten)

Beobachte an einem normalen Nachmittag ruhig und ohne Kommentar. Notiere danach mit dem Beobachtungsbogen aus den Vorlagen:

- Wann kommt dein Kind nach Hause und wie ist seine Stimmung?
- Was passiert in den ersten 30 Minuten (essen, Switch, PC, Ausruhen)?
- Wann beginnen die Hausaufgaben, und wer erinnert wen wie oft?
- Wo wird die Stimmung schlechter? Welcher Satz fällt („Gleich!“, „Keine Lust!“)?

Kleiner Schritt mit deinem Kind (5 Minuten)

Frage nebenbei, zum Beispiel beim Essen: **„Wann fühlt sich das Lernen für dich am doofsten an?“** Hör einfach zu.

Typische Stellen, an denen es hakt

Auslöser	So erkennst du ihn
Kein Ankommen	Kind wird direkt nach der Schule zu den Hausaufgaben gedrängt und blockt ab
Medien-Übergang	Streit beginnt, sobald Handy, Switch oder PC aus sollen
Unklarer Start	Kind fragt „Muss ich jetzt?“ oder verhandelt über den Zeitpunkt
Überforderung	Kind sagt „ich kann das nicht“ und wird wütend oder albern
Endlosigkeit	Hausaufgaben ziehen sich, weil Ablenkung oder keine Pause

Dein Ergebnis: Ein bis zwei Stellen, an denen es bei euch am häufigsten hakt. Mehr brauchst du für Schritt 2 nicht.

SCHRITT 2 · DEUTEN

Warum dein Kind nicht sofort loslegt

Das ist meist keine Ausrede, sondern ein Bedürfnis: Nach sechs Stunden Konzentration ist der Akku leer.

Warum das wichtig ist: Wer Widerstand als Bedürfnis liest statt als Frechheit, ändert seinen Ton. Das ist die halbe Lösung.

Was hinter dem Widerstand stecken kann

Was du siehst	Was dahinterstecken kann	Was hilft
„Gleich!“ oder „Nur noch ein Level!“, Gerät bleibt in der Hand	Akku leer, Zocken ist schnelle Erholung und das Ende ist schwer	Bewusste Erholungszeit mit festem Ende
Albern werden, Dinge suchen, trödeln	Aufgabe wirkt zu groß, Start unklar	Kleiner erster Schritt
Wut oder Tränen bei der Aufgabe	Überforderung, Angst, Fehler zu machen	Gemeinsam beginnen, Erfolg sichtbar machen
„Das ist langweilig“	Fehlender Anreiz, zu viele gleiche Aufgaben	Abwechslung, Mini-Ziele
Dauernd Fragen und Rückversicherung	Unsicherheit, ob es richtig ist	Klare Anleitung, eine Frage pro Block

Deine Aufgabe (10 Minuten)

1. Ordne die Auslöser aus deinem Beobachtungsbogen der Tabelle zu.
2. Schreibe einen Satz auf, mit dem du den Widerstand künftig anders benennst: „Du brauchst nach der Schule erst Luft, danach klappt es besser.“
3. Entscheide, welche Reaktion du ab jetzt weglässt (Drohungen, Zählen, Diskussionen im Stehen).

Kleiner Schritt mit deinem Kind (10 Minuten)

Setzt euch ohne Hausaufgaben hin und frage: **„Was würdest du am Nachmittag ändern, wenn du es dir aussuchen dürftest?“** Hör zu, schreib mit, bewerte nichts.

Bonus: Der Akku-Check. Zeichnet einen Akku (0 bis 100 Prozent) und fragt täglich: „Wie voll ist dein Akku?“ Unter 30 Prozent braucht dein Kind zuerst Erholung.

Dein Ergebnis: Du kennst die Hauptgründe für den Widerstand und einen Wunsch deines Kindes.

SCHRITT 3 · GESTALTEN

Der Ablaufplan für die Lernzeit

Hier entsteht das Herzstück: ein Ablaufplan, der den Nachmittag in feste Etappen teilt. Er hängt sichtbar, und er entscheidet statt dir, was als Nächstes kommt.

Warum das wichtig ist: Kinder streiten weniger mit einem Plan als mit einem Menschen. „Laut Ablaufplan ist jetzt Lernzeit" ist leichter zu akzeptieren als „Mach endlich!".

Die vier Bausteine des Ablaufplans

Baustein	Dauer	Inhalt
1. Ankommen	30 bis 45 Min.	Essen, trinken, Erholung.
2. Starten	5 Min.	Kurzes Start-Ritual und Blick auf die Aufgaben
3. Lernen	2 bis 3 Blöcke à 10 bis 20 Min.	Hausaufgaben mit kurzen Pausen dazwischen
4. Feierabend	offen	Tasche packen, Häkchen setzen, freie Zeit ohne schlechtes Gewissen

Faustregel: Je jünger das Kind, desto kürzer der Lernblock (Grundschule eher 10 bis 15 Minuten, ab Klasse 5 bis 20 Minuten).

Deine Aufgabe (15 Minuten)

1. Überlege, wann dein Kind nach Hause kommt und bis wann die Hausaufgaben fertig sein sollen.
2. Rechne rückwärts und plane lieber großzügig: Wie viel Lernzeit, wie viel Erholung davor?
3. Lege fest, was **nicht verhandelbar** ist (Lernen vor dem Abendessen, Zocken nur in der Medienzeit) und was dein Kind entscheiden darf (Reihenfolge, Pausensnack, Musik).

Kleiner Schritt mit deinem Kind (15 Minuten)

Sag: **„Wir bauen jetzt unseren Nachmittag. Du bestimmst, was in die Pausen kommt."** Dein Kind schreibt, malt oder legt den Plan mit Klebezetteln. Hängt ihn dort auf, wo ihr ihn täglich seht.

Ein guter Plan ist sichtbar, kurz (höchstens fünf Schritte), gemeinsam entwickelt und hat Häkchen für den Fortschritt.

Dein Ergebnis: Ein ausgefüllter, sichtbar aufgehängter Ablaufplan, an dem dein Kind mitgebaut hat.

SCHRITT 4 · ERPROBEN

Die erste Lernzeit mit Ablaufplan

Jetzt läuft der Plan zum ersten Mal im echten Leben. Rechne damit, dass nicht alles klappt: Ziel ist herauszufinden, was ihr anpassen müsst.

Warum das wichtig ist: Erst im Ausprobieren zeigt sich, welche Zeiten zu deinem Kind passen.

Die vier Werkzeuge

1. Das Start-Ritual (5 Minuten)

- Schreibtisch frei räumen, Getränk hinstellen
- Gemeinsam auf den Ablaufplan schauen
- Das Kind nennt die erste Aufgabe und stellt den Timer

2. Lernblöcke mit Timer

Sichtbarer Timer auf 10 bis 20 Minuten, ein Thema. Danach folgt die Pause, egal ob die Aufgabe fertig ist.

3. Bewegungspausen (2 bis max. 5 Minuten)

Am besten ohne Bildschirm: trinken, bewegen, Fenster auf. Ein Gerät macht das Beenden schwer.

4. Die Medien-Regel: Handy, Switch und PC

„Zocken" vor den Hausaufgaben ist keine gute Idee. Das Gehirn braucht eine richtige Pause von den vielen Reizen, denen es in der Schule ausgesetzt ist. Nach den Hausaufgaben ist es ok. Deswegen muss es nicht jeden Tag stattfinden, sondern hat wie andere Hobbys seinen festen Termin. Die Medien-Vereinbarung füllt ihr gemeinsam aus.

Tipps: So wird das Beenden leichter

- **Vorwarnung:** Kündige das Ende fünf Minuten vorher an, vereinbart „eine Runde" oder „bis zum Speicherpunkt".
- **Kein Druckmittel:** Zocken sollte nicht als Belohnung oder Strafe eingesetzt werden, sondern einfach wie ein Hobby gesehen werden.

Deine Aufgabe (während des Nachmittags)

- Erinnere nur **einmal** und freundlich: „Laut Ablaufplan ist jetzt Startzeit."
- Lobe das **Vorgehen**, nicht das Ergebnis: „Du hast gleich angefangen, das war stark."
- Wenn es knallt: Pause machen. **„Wir fangen in zehn Minuten neu an."**
- Abends fragt ihr euch: Was klappte gut? Was war schwer? Was ändern wir?

Dein Ergebnis: Ein erster gelebter Nachmittag mit Plan und zwei bis drei Ideen, was ihr verbessert.

SCHRITT 5 · FESTIGEN

Anpassen, auffangen, feiern

Jetzt geht es darum, den Ablaufplan auf euch zuzuschneiden und für schwierige Tage gerüstet zu sein.

Warum das wichtig ist: Routinen scheitern selten am ersten Tag, sondern am ersten Rückschlag. Wer ihn eingeplant hat, bleibt gelassen.

Deine Aufgabe (15 Minuten): Den Ablaufplan anpassen

Schau mit deinem Kind auf die ersten Nachmittage und stellt drei Fragen:

1. Welche Zeit war zu knapp oder zu lang? (Blöcke und Pausen anpassen)
2. Was war die schwierigste Stelle? (Mehr Hilfe oder kleinerer Schritt)
3. Was wollen wir behalten, weil es gut war?

Ändert pro Woche höchstens **ein bis zwei Dinge**. Zu viele Änderungen auf einmal verunsichern.

Belohnung ohne Bestechung

- Ein gemeinsamer Moment (Spiel, Vorlesen, Spaziergang)
- Ein sichtbarer Wochenerfolg (Häkchen-Kette, am Ende ein Wunsch-Nachmittag)
- Ein ehrliches Lob für das, was dein Kind selbst geschafft hat

Vermeide Strafen, die den Plan zerstören („dann gibt es heute keine Switch mehr“).

Der Notfallplan für schlechte Tage

Nicht jeder Nachmittag läuft rund. Vereinbart vorab eine **Mini-Version** des Plans:

- Nur das Wichtigste erledigen (eine Aufgabe, 15 Minuten)
- Den Rest auf den nächsten Tag legen oder mit der Lehrkraft besprechen
- Der Plan bleibt hängen, nur kleiner

Sag deinem Kind: **„Ein schlechter Tag ist kein Grund, den Plan wegzuwerfen. Wir machen die Mini-Version.“**

Typische Stolpersteine

Stolperstein	Das hilft
Kind hält sich nur an den Plan, wenn du daneben sitzt	Schrittweise Abstand: erst daneben, dann in der Nähe, dann im Nebenzimmer
Der Plan wird nach einer Woche vergessen	Wöchentlicher Plan-Check am Sonntag (5 Minuten)
Wut bei Hausaufgaben trotz Plan	Pause, danach kleinerer Schritt. Bei anhaltenden Schwierigkeiten Rücksprache mit Lehrkraft oder Beratungsstelle

Dein Ergebnis: Ein angepasster Ablaufplan, ein Notfallplan und das gute Gefühl, dass ihr es gemeinsam geschafft habt.

VORLAGEN

Zum Ausfüllen

Vorlage 1: Beobachtungsbogen (Schritt 1)

Frage	Meine Beobachtung
Wann kommt mein Kind nach Hause?	
Stimmung beim Ankommen (müde, aufgedreht, hungrig, genervt)	
Was passiert in den ersten 30 Minuten?	
Wann beginnen die Hausaufgaben?	
Wie oft muss ich erinnern?	
Wo kippt die Stimmung? Welcher Satz fällt?	
Was hilft, wenn auch nur kurz?	

Vorlage 2: Unser Ablaufplan (Schritt 3)

Etappe	Von bis	Was passiert?	Geschafft
1. Ankommen		Essen, trinken, Erholung	☐
2. Starten		Start-Ritual, erste Aufgabe wählen	☐
3. Lernblock 1 (Dauer ca. 10–20 Minuten)		Aufgabe:	☐
Pause (Dauer 2 bis max. 5 Minuten)		Bewegung, trinken, kein Bildschirm	☐
4. Lernblock 2 (Dauer ca. 10–20 Minuten)		Aufgabe:	☐
5. Feierabend		Tasche packen, Häkchen setzen, freie Zeit	☐

Hinweis: Je nachdem, wie viel zu tun ist, können es auch mehr Lernblöcke sein, zum Beispiel wenn Klassenarbeiten anstehen oder an der weiterführenden Schule. Füge dann einfach weitere Lernblöcke mit jeweils einer Pause dazwischen ein.

Tipps: Pausenideen

- Malen
- Snacken (am besten etwas Gesundes)
- Frische Luft schnappen
- Kuscheln
- Musik hören

Vorlage 3: Wochenplan

Tag	Schulschluss	Ankommen bis	Lernen von bis	Besonderheit
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

Tipp: Trage Termine wie Training, Musikschule oder Nachmittagsbetreuung ein, damit der Plan realistisch bleibt.

VORLAGE 4

Medien-Vereinbarung

für Handy, Switch, PC und Co.

Zwischen _____ (Kind) und _____ (Eltern) wird ab dem _____ die folgende Vereinbarung getroffen. Sie soll helfen, dass unsere Nachmittage entspannter werden und wir alle wissen, was gilt.

§ 1 · Medienzeit

Handy, Switch, PC und Co. haben ihre feste Zeit.

Unter der Woche: _____ Minuten

Am Wochenende: _____ Minuten

(In den Ferien können andere Regeln gelten.)

An diesen Tagen darf gezockt werden: _____

Jeden Tag ist spätestens um _____ Uhr Schluss.

§ 2 · Erst lernen, dann zocken

Zuerst kommen Ankommen und Lernzeit, danach beginnt die Medienzeit.

Das darf ich spielen: _____

§ 3 · Das Ende

Fünf Minuten vorher gibt es eine Vorwarnung. Das Spiel endet nach:

_____

Ans Ende erinnert der Timer, nicht Mama oder Papa.

§ 4 · Während der Lernzeit

Handy, Switch und Co. liegen in der Lernzeit an diesem Ort:

_____

§ 5 · Am Abend

Abends bleibt das Handy nicht im Zimmer. Es liegt an einem festen Ort, zum Beispiel an der Ladestation: _____ ab _____ Uhr.

§ 6 · Wenn es mal nicht klappt

Dann sprechen wir in Ruhe darüber und überlegen gemeinsam, was wir ändern können.

Nach _____ Wochen schauen wir gemeinsam, ob diese Vereinbarung noch passt.

Ort, Datum: _____

_____ Unterschrift Kind

_____ Unterschrift Eltern

Vorlage 5: Satzbausteine für schwierige Momente

Situation	Statt dessen	Probier es so
Kind will nicht anfangen	„Mach endlich!“	„Laut Ablaufplan ist jetzt Startzeit. Was ist deine erste Aufgabe?“
Kind verhandelt	„Nein, jetzt sofort!“	„Du darfst entscheiden, womit du anfängst. Dass wir anfangen, steht im Plan.“
Kind ist überfordert	„Das ist doch leicht!“	„Das sieht nach viel aus. Wir machen nur den ersten Schritt zusammen.“
Kind ist müde	„Reiß dich zusammen!“	„Wie voll ist dein Akku? Dann machen wir erst eine Pause.“
Streit eskaliert	Diskutieren, bis alle schreien	„Wir machen zehn Minuten Pause und fangen dann neu an.“
Kind hat es geschafft	„Na endlich.“	„Du hast gleich angefangen, das war stark.“
Kind will nicht aufhören zu zocken	„Schalt sofort aus!“	„In fünf Minuten ist Schluss. Beende deine Runde, dann geht der Timer aus.“

VORLAGE 6

Wochen-Check am Sonntag

Setzt euch am Sonntag fünf Minuten gemeinsam hin, am besten mit einem Getränk oder Snack. Besprich den Wochen-Check mit deinem Kind: Es darf mitreden, mitschreiben und mitentscheiden. Du hörst zuerst zu, bevor du etwas sagst.

Tipp: Beginne immer mit dem, was gut lief. Wählt gemeinsam maximal eine Veränderung für die nächste Woche aus.

☐ **Was lief diese Woche gut?**

☐ **Was hat noch nicht so gut geklappt?**

☐ **Gibt es etwas, das wir nächste Woche anders machen sollen?**

☐ **Passt der Ablaufplan nächste Woche zu unserem Terminplan?**