

## Mein Punkteplan

Der Punkteplan dient dazu, Ihr Kind zu den Konfrontationsübungen zu motivieren. Einen Punkt bekommt es für eine erfolgreich durchgeführte Konfrontationsübung. Ihr Kind entscheidet, wann und für welche Belohnung es seine gesammelten Punkte einlösen möchte.

### Sie bereiten den Punkteplan vor

#### **Sie erstellen gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wunschliste.**

Tragen Sie möglichst viele Dinge ein, über die sich Ihr Kind freuen würde. Es sollte sich um kleinere Belohnungen handeln, die häufiger gegeben werden können (z. B. Sticker/Comics). Ganz große Wünsche (z. B. ein neues Fahrrad/Handy) sind nicht geeignet. Bitte denken Sie nicht nur an materielle Dinge, sondern vor allem auch an gemeinsame Aktivitäten (z. B. einen Schwimmbadbesuch). Die Belohnungen müssen für das Kind attraktiv und nicht unbedingt „pädagogisch wertvoll“ sein. Sammeln Sie also ebenso solche Wünsche, mit denen Sie nicht ganz einverstanden sind.

#### **Wählen Sie die Wünsche aus, mit denen Sie beide einverstanden sind.**

Achten Sie darauf, dass Sie sowohl kleinere als auch etwas größere Belohnungen auswählen. Ideal sind mindestens vier verschieden große Belohnungen.

#### **Notieren Sie den Punktwert jedes Wunsches.**

Legen Sie gemeinsam fest, wie viele Punkte Ihr Kind braucht, um die entsprechende Belohnung zu bekommen. Je höher der Wert der Belohnung ist, desto mehr Punkte benötigt Ihr Kind im Tausch dafür.

### Sie wenden den Punkteplan an

#### **Erinnern Sie Ihr Kind vor der Konfrontationsübung an den Punkteplan.**

Informieren Sie Ihr Kind, für welche anstehende Übung es einen Punkt bekommen kann. Ermutigen Sie Ihr Kind!

#### **Sofort nach einer erfolgreich beendeten Konfrontationsübung loben und belohnen Sie Ihr Kind.**

Als Belohnung erhält Ihr Kind einen Punkt. Sollte Ihr Kind die Übung nicht begonnen oder abgebrochen haben (Stichwort: Vermeidung), bekommt es keinen Punkt. Ermutigen Sie Ihr Kind, die Übung beim nächsten Mal durchzuhalten. Sie sollten überprüfen, ob Sie eine etwas leichtere Übung auswählen müssen.

#### **Besprechen Sie abends mit Ihrem Kind, was beim Punkteplan gut gelaufen ist.**

Loben Sie Ihr Kind noch einmal für seine Erfolge und machen Sie ihm erneut Mut für die nächste Übung.

#### **Wichtig: Entziehen Sie keine Punkte!**

Wenn sich Ihr Kind in einer anderen Situation als der vereinbarten ängstlich verhält, dürfen Sie ihm dafür keine Punkte als „Strafe“ entziehen. So kann der Punkteplan nicht erfolgreich sein. Der Punkteplan zielt nur auf die Veränderung in der einen bestimmten Situation ab. Er kann nicht alles verändern!



## Mein Punkteplan

**Schritt 1:** Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Belohnungen und die benötigten Punkte fest.

**Schritt 2:** Gestalten Sie gemeinsam einen Punkteplan.

**Elterntipp:** Als Punkt eignet sich alles, was Ihrem Kind gefällt! Kleben Sie einfache Klebepunkte oder Klebebildchen auf, malen Sie Smileys, Sterne oder Blumen auf oder lassen Sie Ihr Kind z. B. Murmeln in einem Glas sammeln.



Wünsche und Ideen	Punkte

