



StarkeKids



**Bye Bye**  
**Belohnungssystem!**  
So schaffst du Kooperation ganz  
ohne Sternchen & Co!

## Bye Bye Belohnungssystem

Du denkst darüber nach, für dein Kind ein Belohnungssystem einzuführen?

Bevor du das tust, bitte ich dich, die folgenden Fragen durchzugehen und (schriftlich oder in Gedanken) zu beantworten. Sie helfen dir, die Vor- und Nachteile eines Belohnungssystems abzuwägen und eventuell eine **Alternative** zu finden.

Belohnungen sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil der Erziehung. Das Kind wird für erwünschtes Verhalten gelobt und belohnt. Für falsches Verhalten kritisiert und bestraft.

Belohnungen sind oft gut gemeint. Wir Eltern wollen, dass unsere Kinder in die Gesellschaft passen, dass sie funktionieren und es als Erwachsene mal leicht haben. Belohnungen funktionieren schnell (aber nur kurzfristig), vermeiden manch lange Diskussionen oder sogar Geschrei und ist manchmal einfach praktisch.

Doch Belohnung ist auch die **Kehrseite** von **Bestrafung** und ist ebenso eine **Bewertung**. Derjenige, der belohnt, erhebt sich über den zu Belohnenden und gibt das Urteil, dass die Person und das Verhalten gut, richtig und belohnenswert ist. Das ist geringschätzend und beschämend, was sich für dein Kind nicht gut anfühlt und den Selbstwert schrumpfen lässt.

Wenn du dich auch beim Belohnen deines Kindes immer schon seltsam und komisch gefühlt hast oder du überlegst, ein Belohnungssystem einzuführen, dann habe ich hier einen **Leitfaden** für dich, damit du zu einer guten Entscheidung für deine Familie kommen kannst.

Viele „Probleme“ lassen sich nämlich auch ohne Belohnungen lösen.

(Hinweis: Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten. Diese Checkliste soll dir lediglich helfen, herauszufinden, ob ein Belohnungssystem wirklich das Beste für dich und dein Kind ist.)

## Teil 1 - Das Belohnungssystem - Ja oder Nein

1 Was möchte ich mit dem Belohnungssystem erreichen?

Mein Kind soll \_\_\_\_\_

(z.B. abends pünktlich ins Bett gehen)

2 Wie oft gibt es wegen diesem Thema bisher Probleme?

- gelegentlich
- 2-3 mal pro Woche
- täglich
- mehrmals täglich

3 Welche Erwartungen habe ich an die Einführung eines Belohnungssystems?

Mein Kind wird \_\_\_\_\_

(z.B. jeden Abend pünktlich im Bett sein)

4 Wie / Womit möchte ich mein Kind belohnen?

Belohnungen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 Kann ich diese Belohnung(en) dauerhaft (über Wochen/Monate) einsetzen?

- auf jeden Fall
- könnte schwierig / anstrengend werden
- definitiv nicht

6 Was passiert, wenn mein Kind die Belohnung nicht bekommt?

Mein Kind wird vermutlich \_\_\_\_\_

(z.B. weinen, schreien, ausrasten,...)

7 Was mache ich, wenn ich dank der Belohnungen erreicht habe, was ich wollte? (z.B. das Zu-Bett-Gehen klappt über einen längeren Zeitraum problemlos)

Belohnungssystem weiterführen (Geht das? Will ich das?)

Belohnungssystem wieder abschaffen (Geht das? Wie reagiert mein Kind dann?)

Belohnungssystem anpassen (z.B. neue Anforderungen, andere Belohnungen)

8 Was lernt mein Kind durch Belohnungen?

"Wenn ich..." \_\_\_\_\_

(pünktlich im Bett bin, egal ob ich müde bin, Ängste habe, oder es mir nicht gut geht)

"dann..." \_\_\_\_\_

(unterdrücke ich meine Bedürfnisse, mein eigenes Ich, mache Mama/Papa glücklich und ich bekomme Geschenke)

9 Was lernt mein Kind NICHT durch Belohnungen?

(z.B. wenn ich abends noch aufgedreht bin, brauche ich Entspannung oder Bewegung, wenn ich abends rechtzeitig zu Bett gehe, bin ich am nächsten Tag fit und habe mehr Energie)

---

---

10 Welche späteren Folgen könnten das für mein Kind haben?  
(z.B. sobald es erwachsen ist, bleibt es abends immer viel zu lange auf, weil es verlernt hat auf den eigenen Körper zu hören)

---

---

## Teil 2 - Gibt es Alternativen?

Anstatt das gewünschte Verhalten deines Kindes mithilfe von Belohnungen zu erreichen, solltest du überlegen, ob es auch andere Mittel und Wege gibt. Dazu lohnt sich zunächst ein Blick auf die möglichen Ursachen des Verhaltens ...

- 1** Warum genau stört mich das Verhalten meines Kindes? Was ist MEIN Bedürfnis?

(z.B. ich mache mir Sorgen, dass es nicht genug Schlaf bekommt)

---

---

- 2** Welcher Grund könnte hinter dem Verhalten meines Kindes stecken? Was fühlt es?

(z.B. es ist abends immer viel zu aufgedreht / es fühlt sich abgeschoben)

---

---

- 3** Welches Bedürfnis könnte mein Kind in Wirklichkeit haben?

(z.B. es braucht vl eine Abendroutine, um zur Ruhe zu kommen, es braucht Nähe um sich geborgen zu fühlen und sich entspannen zu können, es braucht Führung und Orientierung um sich sicher zu fühlen,...)

---

---

- 4** Gibt es Tage, an denen sich mein Kind so verhält, wie ich es mir wünsche?

- nein, nie
- sehr selten
- ja, manchmal
- ehrlich gesagt, ziemlich oft sogar

5 Wenn ja - was ist an diesen Tagen anders?

(z.B. ich habe selbst mehr Geduld, weil Wochenende ist, ich bin entspannt, weil ich eine wichtige Arbeit erledigt habe, ich konnte mich in mein Kind hineinversetzen und es wirklich verstehen...)

---

---

6 Kann ich die Erkenntnis von Punkt 5 auf die anderen Tage übertragen?

(z.B. ich versuche, auch unter der Woche geduldiger zu sein,...)

---

---

7 Welche natürlichen Konsequenzen (= Konsequenzen, die nur aus der Sache selbst hervorgeht und kein Handeln von mir erfordert) hat das Verhalten meines Kindes? Schaffe ich es auszuhalten, dass mein Kind eigene Erfahrungen machen darf (im sicheren Rahmen)?

(z.B. es kommt morgens nicht aus dem Bett, ist müde und mürrisch für diesen einen Tag,...)

---

---

8 Gibt es natürliche Folgen bzw. Ziele, die mein Kind von innen heraus motivieren könnten?

(z.B. noch Zeit für eine Mentalgeschichte zu haben, wenn es bis ... Uhr im Bett ist, wenn Kind morgens besser aufstehen kann, weil es zu mehr Schlaf gekommen ist, ist noch ausreichend Zeit für...)

---

---

9 Wie könnte ich mein Kind unterstützen, anstatt es zu belohnen?

(z.B. eine Abendroutine einführen, bei der ich mit meinem Kind in liebevoller Verbindung kommen kann - Buch lesen, Massage, Lavendelöl einstreichen...)

---

---

10 Wie sieht der Idealzustand aus?

(Beschreibe hier so detailliert wie möglich, was du dir wünschst. Denke jedoch nicht daran, was dein Kind alles automatisch macht, sondern wie ich euch beide fühlt, wie ihr in Verbindung miteinander seid, wie ihr gemeinsam lacht und Spaß habt, wie die Abendroutine mit Leichtigkeit klappt, wie entspannt du bist und wie glücklich dein Kind einschläft, etc. )

---

---

---

11 Schreibe hier weitere Beispiele deines Alltages auf, die du in Zukunft ohne Belohnungen lösen möchtest

---

---

---

## Teil 3 - Umsetzungshilfen



"Wenn du jetzt gleich deine Jacke anziehst, bekommst du später ein Eis"



"Wenn wir es jetzt schaffen, loszustarten, dann geht sich alles aus was wir vorhaben: Arzttermin, Eis, Oma besuchen."

Im zweiten Beispiel ist das Eis keine ausgesprochene Belohnung, sondern eine natürliche Konsequenz aus der besprochenen Vorhaben. Es entsteht ein natürlicher Zusammenhang, den Kinder noch nicht abschätzen können und sie deshalb uns brauchen, um ihnen eine Orientierung zu geben. Falls es nicht klappt, muss dann gemeinsam abgesprochen werden, was ausfallen muss.



"Wenn du jetzt dein Zimmer aufräumst, dann darfst du Fernsehen."



"In deinem Zimmer sind die Legosteine verteilt und 2 Pullis liegen am Boden. Soll ich dir helfen beim Aufräumen? Oder möchtest du selbst entscheiden, wann du aufräumst?"

Im zweiten Beispiel wird zuerst neutral wiedergespiegelt was Sache ist. Dann darf das Kind auswählen, wie es aufräumt. Somit kommt das Kind in die Selbstbestimmung. Akzeptiere ev. Gegenvorschläge deines Kindes, sofern die für dich noch okay sind und hilf deinem Kind seine Vorschläge auch umzusetzen.



## Teil 3 - Umsetzungshilfen



"Super, du bist so ein  
braves Kind."



"Wow, du hast gerade  
zum 1. Mal alleine die  
Hände gewaschen, oh  
ich freue mich für dich.  
Du bist auch ganz stolz  
auf dich, stimmt's?"

Im zweiten Beispiel zeigst du deine freudigen Gefühle über ein erwünschtes Verhalten, statt pauschal und unpersönlich zu loben.



"Prima gemacht"



"Danke, dass du deinen Teller in  
die Küche gebracht hast. Das  
freut mich sehr, denn mir ist  
Zusammenhalt sehr wichtig."

Im zweiten Beispiel bedankst du dich für die Mithilfe und sprichst aus, was dir wichtig ist.

## Repertoire



[kostenloser Blog](#)



[@starke\\_kids](#)



[Mentalgeschichten für Kinder:](#)

Spezielle Hörgeschichten zum Entspannen, Gefühle verarbeiten, sich innerlich stärken



[StarkeKids Academy](#)

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids Community und von den praktischen Alltagsimpulsen in Form von Mini-Kursen



[StarkeKids Onlinekurse](#)

StarkeKids Videokurs  
Geschwisterstreitkurs  
Wut-Toolbox



[StarkeKids Mentoring](#)

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung durch wöchentliche Coachingcalls und täglichen Whatsapp-Support