

Motivationsplaner für Eltern & Teenager

Mehr Fokus. Mehr Motivation. Mehr Verbindung.

Basierend auf den drei Säulen:
Ziele setzen - Dopaminausstoß - emotionale Sicherheit



VORWORT

Liebe Eltern, liebe Jugendliche,

Motivation entsteht nicht einfach so.

**Sie wächst, wenn man ihr die richtigen Bedingungen gibt:
ein Ziel, das Sinn macht, kleine Erfolge für unser
Belohnungssystem und einen sicheren Raum, in dem man sich
zeigen darf.**

Dieser Planer unterstützt euch genau dabei.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Eure Kiki

ELTERN_MIT_TEENAGER

WOCHENSTRUKTUR IM ÜBERBLICK

Jede Woche besteht aus:

- 🟡 Zielsetzung (Samstag, Sonntag oder Montag)
- 🟢 Tägliche Mini-Schritte + 5-Minuten-Start (Montag bis Freitag)
 - 🔵 Wochenreflexion (Sonntag)
 - ❤️ Extras für Eltern & Teenager

ELTERN_MIT_TEENAGER

WOCHE ____

Mein Wochenziel

Was will ich in dieser Woche schaffen?

(Formuliere es konkret und positiv.)

Beispiel: „Ich möchte meine Englisch-Präsentation vorbereiten.“

Kein gutes Ziel: „Ich will nicht zu spät anfangen.“

Warum ist mir das Ziel wichtig?

(Statt „Ich muss“, hin zu „Ich will das können, weil...“)

Beispiel: ...weil ich dann nicht so gestresst bin.

ELTERN_MIT_TEENAGER

TAGESSSEITEN

MONTAG BIS FREITAG

Tag: _____

Mein Mini-Ziel heute:

Was ist heute ein kleiner Schritt Richtung Wochenziel?

5-Minuten-Trick

Ich stelle einen Timer auf 5 Minuten und fange einfach an. Danach darf ich aufhören oder weitermachen, wenn ich will.
Der Anfang zählt.

Meine Mini-Belohnung nach dem Start:
(z. B. Lieblingslied, 10 Minuten Handy, Snack...)

ELTERN_MIT_TEENAGER

TAGESSSEITEN

MONTAG BIS FREITAG

Tag: _____

Mein Mini-Ziel heute:

Was ist heute ein kleiner Schritt Richtung Wochenziel?

5-Minuten-Trick

Ich stelle einen Timer auf 5 Minuten und fange einfach an. Danach darf ich aufhören oder weitermachen, wenn ich will.
Der Anfang zählt.

Meine Mini-Belohnung nach dem Start:
(z. B. Lieblingslied, 10 Minuten Handy, Snack...)

ELTERN_MIT_TEENAGER

TAGESSSEITEN

MONTAG BIS FREITAG

Tag: _____

Mein Mini-Ziel heute:

Was ist heute ein kleiner Schritt Richtung Wochenziel?

5-Minuten-Trick

Ich stelle einen Timer auf 5 Minuten und fange einfach an. Danach darf ich aufhören oder weitermachen, wenn ich will.
Der Anfang zählt.

Meine Mini-Belohnung nach dem Start:
(z. B. Lieblingslied, 10 Minuten Handy, Snack...)

ELTERN_MIT_TEENAGER

TAGESEITEN

MONTAG BIS FREITAG

Tag: _____

Mein Mini-Ziel heute:

Was ist heute ein kleiner Schritt Richtung Wochenziel?

5-Minuten-Trick

Ich stelle einen Timer auf 5 Minuten und fange einfach an. Danach darf ich aufhören oder weitermachen, wenn ich will.
Der Anfang zählt.

Meine Mini-Belohnung nach dem Start:
(z. B. Lieblingslied, 10 Minuten Handy, Snack...)

ELTERN_MIT_TEENAGER

TAGESSSEITEN

MONTAG BIS FREITAG

Tag: _____

Mein Mini-Ziel heute:

Was ist heute ein kleiner Schritt Richtung Wochenziel?

5-Minuten-Trick

Ich stelle einen Timer auf 5 Minuten und fange einfach an. Danach darf ich aufhören oder weitermachen, wenn ich will.
Der Anfang zählt.

Meine Mini-Belohnung nach dem Start:
(z. B. Lieblingslied, 10 Minuten Handy, Snack...)

ELTERN_MIT_TEENAGER

WOCHEンREFLEXION – SONNTAG

Das hat diese Woche gut geklappt:

Hier gab's Schwierigkeiten:

Was will ich nächste Woche anders machen?

ELTERN_MIT_TEENAGER

15 MINI-BELOHNUNGEN FÜR SCHNELLE ERFOLGSERLEBNISSE

Eine 15-Minuten-Auszeit mit Handy/YouTube/Streaming

Einen Smoothie oder Lieblingssnack zubereitet bekommen

Eine extra lange Dusche oder Badewannenzeit mit Musik

20 Minuten Zocken ohne Kommentare

10 Minuten TikTok

Einen „freien Abend“ ohne Nachfragen zu Schule & Haushalt

Lieblingsessen zum Abendessen wünschen

Einmal später ins Bett gehen dürfen

Lieblingssong hören

Eine Runde FIFA o. Ä. gegen ein Elternteil zocken - just for fun

Einen Spaziergang mit Musik auf den Ohren

Eine kreative Mini-Auszeit: Moodboard oder Visionboard basteln

Ein Selfie mit dem Hashtag: „Ich hab's gemacht!“ für die eigene

Erfolge-Galerie

Eine kreative Pause: malen, kritzeln, basteln, ohne Ziel

Einen kleinen Wunsch bei der nächsten Besorgung mitnehmen lassen

(Drogerie, Kiosk etc.)

ELTERN_MIT_TEENAGER

VERBINDUNGsimpulse

FÜR ELTERN

Ziel: Emotionale Sicherheit statt Leistungsdruck

Nutze 1 Frage täglich als Türöffner für echten Kontakt:

1. Was brauchst du heute wirklich?
2. Magst du erzählen, womit du starten willst?
3. Was darf heute auch einfach schiefgehen?
4. Was klappt für dich schon ganz gut?
5. Soll ich einfach einen Tee bringen und dich machen lassen?
6. Möchtest du einfach kurz meckern, ohne dass ich es löse?
7. Wie fühlt sich Schule heute für dich an?
8. Möchtest du erzählen oder lieber deine Ruhe haben?
9. Wobei kann ich dir vertrauen, dass du's allein schaffst?
10. Was brauchst du von mir: gar nichts, einen Witz oder ein offenes Ohr?

ELTERN_MIT_TEENAGER

Für MEHR Unterstützung schau dich gern hier um:

Webseite:

<https://www.eltern-mit-teenager.de>

Onlinekurs: Pubertät? Easy!

<https://www.eltern-mit-teenager.de/onlinekurs-pubertat-easy>

EBook: Entspannter Umgang mit Medien:

<https://www.eltern-mit-teenager.de/ebook-medienkompetenz>

**Ebook: Stärke das Selbstbewusstsein deines
Teenagers:**

<https://www.eltern-mit-teenager.de/ebook-selbstbewusstsein>

1:1 Beratung:

<https://www.eltern-mit-teenager.de/kontakt>

