

Was bei uns gilt

Wenige verständliche Familienvereinbarungen verbinden eure gemeinsame Richtung mit dem Alltag - sichtbar, fair und veränderbar.



Nicht möglichst viele Regeln - sondern wenige hilfreiche.

Eine gute Vereinbarung sagt konkret, was gelten soll. Sie macht niemanden klein, ersetzt keine Beziehung und darf gemeinsam überprüft werden.



Grundregel

Langfristige Orientierung, die eurem Miteinander einen verlässlichen Rahmen gibt.



Vereinbarung auf Zeit

Ein konkreter Versuch für den Alltag - mit geplantem Termin zum gemeinsamen Prüfen.

Von der Richtung in den Alltag

1

Familienkompass

Werte und Richtung

2

Familienrat

Gemeinsam besprechen

3

Was bei uns gilt

Sichtbar machen

4

Alltag

Anwenden und prüfen

Erfahrungen aus dem Alltag fließen wieder in den Familienrat zurück.



Gemeinsam

Nicht über einzelne Familienmitglieder hinweg entscheiden.



Positiv und konkret

Beschreiben, was getan werden soll - nicht nur, was verboten ist.



Unterstützend

Vorher klären, was hilft, wenn es schwerfällt.



Überprüfbar

Später gemeinsam hinschauen, ohne Schuld oder Bewertung.

Worum geht es - und was soll gelten?

Wählt zuerst die passende Art. Formuliert danach kurz, positiv und so konkret, dass auch Kinder sofort verstehen, was gemeint ist.



Grundregel

Sie soll euch länger begleiten. Beispiel: Wir stoppen, wenn jemand Stopp sagt.



Aktuelle Vereinbarung

Ihr probiert etwas für eine Zeit aus. Beispiel: Diese Woche räumen wir gemeinsam auf.

HILFREICHE FORMULIERUNG

Wir + konkrete Handlung + Situation oder Zeitpunkt

Statt „Nicht so laut!“ besser: „Beim Essen sprechen wir so, dass alle einander verstehen können.“

UNSER KURZER REGELSATZ

Wir ...

FÜR KINDER NOCH EINFACHER

z. B. Stopp heißt Stopp. _____

DARUM IST UNS DAS WICHTIG

Damit ...

Schnell prüfen

☐ kurz ☐ positiv ☐ konkret ☐ für alle verständlich ☐ gemeinsam besprochen

Unsere Vereinbarung planen

Diese Seite bildet die wichtigsten Felder des digitalen Ablaufs kompakt ab.

KURZER REGELSATZ

Wir ... _____

KINDERLEICHTER SATZ

Kurz und sofort verständlich. _____

WARUM IST DAS WICHTIG?

Damit ... _____

FÜR WEN UND WANN GILT ES?

☐ für uns alle ☐ in einer Situation: _____ ☐ für: _____

DAS HILFT UNS, WENN ES SCHWERFÄLLT

freundlich erinnern, Symbol zeigen, gemeinsam beginnen, kurze Pause ... _____

START

GEMEINSAM ANSCHAUEN

OPTIONAL VERBINDEN

☐ Familienwert: _____ ☐ Individualziel: _____
☐ Erinnerung im Kinderkalender: _____

Passendes Symbol auswählen

☐☐☐☐☐☐☐☐

Empfohlene Vereinbarungssymbole

Ausschneiden, auflegen und gemeinsam auswählen. Die Symbole entsprechen der Bildauswahl im Modul.



Stopp und Grenze



Persönliche Grenze



Erst fragen



Absprachen einhalten



Medienabsprachen



Abwechseln



Gemeinsam wieder gut machen



Gemeinsam aufräumen

Weitere Familymap-Symbole

Auch diese Motive sind im Modul auswählbar und können als Gesprächsimpuls oder Karte genutzt werden.



Zuhören



Freundlich sein



Gemeinsam



Helfen



Beruhigen



Ruhezeit



Aufräumen



Familienzeit



Zuhause



Entscheiden

Beispiele für Grundregeln

Die Sätze zeigen die Formulierungslogik. Wählt nur, was zu eurer Familie passt, und besprecht es gemeinsam.

UNSERE GRUNDREGEL



Wir stoppen, wenn jemand Stopp sagt.

FÜR KINDER

Stopp heißt Stopp.

DARUM

Damit sich alle sicher fühlen.

UNSERE GRUNDREGEL



Wir fragen, bevor wir etwas nehmen.

FÜR KINDER

Erst fragen.

DARUM

Damit persönliche Dinge respektiert werden.

UNSERE GRUNDREGEL



Wir hören einander zu.

FÜR KINDER

Ich darf zu Ende sprechen.

DARUM

Damit jede Stimme gehört wird.

UNSERE GRUNDREGEL



Wenn etwas schiefgeht, machen wir es gemeinsam wieder gut.

FÜR KINDER

Wir machen es wieder gut.

DARUM

Damit Fehler nicht trennen, sondern Lernen möglich wird.

Beispiele für Vereinbarungen auf Zeit

Eine zeitlich begrenzte Vereinbarung braucht einen Start, Unterstützung und einen Termin zum gemeinsamen Rückblick.

VEREINBARUNG AUF ZEIT



Diese Woche endet die Medienzeit, wenn der Timer klingelt.

FÜR KINDER

Timer klingelt - Bildschirm aus.

DARUM

Damit das Ende vorhersehbar wird.

VEREINBARUNG AUF ZEIT



Bis Sonntag räumen wir jeden Abend zehn Minuten gemeinsam auf.

FÜR KINDER

Zehn Minuten zusammen.

DARUM

Damit niemand allein vor einer großen Aufgabe steht.

VEREINBARUNG AUF ZEIT



Bei unserem nächsten Spiel wechseln wir uns nach jeder Runde ab.

FÜR KINDER

Eine Runde du, eine Runde ich.

DARUM

Damit alle drankommen.

VEREINBARUNG AUF ZEIT



In schwierigen Momenten probieren wir zuerst eine kurze Pause.

FÜR KINDER

Erst Pause, dann reden.

DARUM

Damit wir ruhiger miteinander sprechen können.

Unser Vereinbarungsplakat

Nach dem gemeinsamen Ausfüllen gut sichtbar aufhängen - nicht als Drohung, sondern als Erinnerung.



UNSERE GRUNDREGEL / VEREINBARUNG

FÜR KINDER

DARUM IST UNS DAS WICHTIG

DAS HILFT UNS

GEMEINSAM ANSCHAUEN

Das gilt bei uns

Drei sichtbare Vereinbarungen reichen oft. Wenn mehr wichtig wird, kann zuerst im Familienrat priorisiert werden.

SYMBOL



UNSERE GRUNDREGEL / VEREINBARUNG

Hilft uns:

SYMBOL



UNSERE GRUNDREGEL / VEREINBARUNG

Hilft uns:

SYMBOL



UNSERE GRUNDREGEL / VEREINBARUNG

Hilft uns:

Was unterstützt uns wirklich?

Es geht nicht darum, wer etwas richtig oder falsch gemacht hat. Schaut gemeinsam auf die Vereinbarung und den Alltag.

WELCHE REGEL ODER VEREINBARUNG SCHAUEN WIR AN?



Was klappt schon?



Was ist noch schwer?



Was hilft uns?

WAS PASST JETZT?

- ☐ so lassen ☐ noch einmal ausprobieren ☐ gemeinsam verändern
☐ als Grundregel übernehmen ☐ beenden und archivieren

NÄCHSTES ANSCHAUEN

UNSER NÄCHSTER KLEINER SCHRITT



Digital erinnern, speichern und bei Bedarf in den Familienrat zurückgeben.

Familymap hält den Ursprung, das Überprüfungsdatum und die Verbindungen zu Werten, Zielen und Kalender sichtbar.