

Unser Belohnungsplan

Ein Häkchen pro erledigter Aufgabe. Punkte zusammenzählen, Ziel eintragen.



Name _____

Woche vom _____

AUFGABE	PUNKTE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Bei _____ Punkten gibt es: _____

Nächstes Ziel: _____

Vier Dinge, die den Unterschied machen:

- **Jede Aufgabe zählt für sich.** Kein „nur bei sieben von sieben Tagen“ — verfehlte Wochenziele wirken nachweislich schlechter als gar kein Plan.
- **Nur für Ungeliebtes.** Zähneputzen, Aufräumen, Tisch decken. Nicht fürs Malen oder Lesen — dort kann eine Belohnung die Freude verringern.
- **Keine Süßigkeiten als Belohnung.** Essen als Erziehungsmittel erzeugt laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit auf Dauer ein gestörtes Verhältnis zum Essen.
- **Ausschleichen, wenn es läuft.** Der Plan ist eine Anschubhilfe. Sitzt die Routine, dürfen die Punkte weniger werden.