

Unser stressfreier Nachmittag

Zeiten eintragen, aufhängen, dranbleiben. Ab jetzt entscheidet der Plan — nicht die Diskussion.

Der Plan von

..... UHR	 Ankommen & Luft holen 15–20 Minuten nichts. Keine Fragen zur Schule, keine Aufgaben. Das Gehirn braucht die Pause.
..... UHR	 Essen Ohne Bildschirm. Hunger ist der häufigste versteckte Grund für schlechte Laune am Nachmittag.
..... UHR	 Hausaufgaben — immer zur gleichen Zeit Leerer Tisch, Timer sichtbar, du in der Nähe. Zwischendurch eine echte Pause, auch wenn es gut läuft.
..... UHR	 Raus & bewegen Mindestens 30 Minuten draußen. Bewegung ist keine Belohnung — sie ist Teil des Lernens.
..... UHR	 Ein Skill fürs Leben Etwas üben, das im Alltag zählt: frei erzählen, den nächsten Tag planen, selbst etwas bestellen, eine Aufgabe allein zu Ende bringen.
..... UHR	 Freie Zeit Dein Kind entscheidet. Bildschirmzeit hier festlegen — vorher, nicht mittendrin verhandeln.
..... UHR	 Ruhig ausklingen Kein Bildschirm mehr, Schultasche gemeinsam packen. Ein gepackter Rucksack spart euch den Morgenstress.

Die eine Regel, die alles trägt: gleiche Reihenfolge, jeden Tag

Nicht die perfekte Uhrzeit entscheidet, sondern die Wiederholung. Was zur Gewohnheit wird, muss nicht mehr diskutiert werden — und genau das spart euch die tägliche Verhandlung.

Warum diese Reihenfolge – und keine andere

Die drei Entscheidungen, an denen die meisten Nachmittage scheitern.

1 **Erst die Pause, dann die Aufgaben**

Der häufigste Fehler ist, direkt nach dem Heimkommen anzufangen — „bevor die Luft raus ist“. Genau umgekehrt: Nach mehreren Stunden Konzentration ist die Aufnahmefähigkeit unten. Zwanzig Minuten Nichts bringen mehr als eine Stunde Kampf am erschöpften Kind.

2 **Bewegung *vor* der freien Zeit – nicht danach**

Wenn der Bildschirm zuerst kommt, geht kein Kind danach freiwillig raus. Umgekehrt funktioniert es fast immer. Die Reihenfolge entscheidet, nicht deine Überzeugungskraft.

3 **Der Skill kommt *nach* den Aufgaben**

Hausaufgaben sind Pflicht, der Skill ist die schöne Seite. In dieser Reihenfolge wird er automatisch zur Belohnung — und dein Kind zieht die Aufgaben von selbst schneller durch.

Wenn es hakt: 4 typische Situationen



„Mein Kind trödelt ewig.“

Trödeln heißt fast nie Faulheit, sondern: Die Aufgabe wirkt zu groß. Lass dein Kind selbst entscheiden, womit es anfängt — und deck den Rest kurz mit einem Blatt Papier ab.



„Es will sofort ans Tablet.“

Nicht diskutieren, sondern **vorher** festlegen: Die Bildschirmzeit steht als fester Block im Plan. Was auf dem Papier steht, musst du nicht jeden Tag neu verhandeln.



„Es fängt an und gibt nach fünf Minuten auf.“

Frag: „Zeig mir die Stelle, an der es hakt.“ Meistens blockiert eine einzige Teilaufgabe — nicht das Fach. Ist die Stelle gefunden, läuft der Rest oft von allein.



„Am Wochenende klappt gar nichts.“

Muss es auch nicht. Der Plan gilt für Schultage. Ein Rhythmus, der sieben Tage die Woche gelten soll, hält keine Familie durch — und dann fällt er ganz.

So wird aus dem Plan eine Gewohnheit

Vier Dinge, die darüber entscheiden, ob er nach zwei Wochen noch hängt.



Füllt ihn gemeinsam aus

Setz dich mit deinem Kind hin und tragt die Zeiten zusammen ein. Ein Plan, den es mitentschieden hat, wird eingehalten. Ein Plan, den es bekommen hat, wird bekämpft.



Häng ihn auf Augenhöhe des Kindes

Kühlschrank oder Kinderzimmertür. Er muss **sichtbar** sein — sonst erinnerst wieder du, und genau das wolltet ihr ja abschaffen.



Lass den Timer den Bösen spielen

Eine Küchenuhr auf dem Tisch. Nicht du sagst „Zeit ist um“ — das Gerät sagt es. Das nimmt unglaublich viel Konflikt aus dem Nachmittag.



Zwei Wochen durchhalten, dann bewerten

Die ersten Tage laufen holprig — das ist normal. Erst nach zwei Wochen siehst du, ob die Zeiten realistisch sind. Dann anpassen, nicht vorher aufgeben.

Der ehrliche Haken: Dieser Plan funktioniert — wenn jemand da ist, der ihn begleitet. Wenn du bis 17 Uhr arbeitest, fallen genau die wichtigsten Blöcke in die Stunden, in denen dein Kind allein ist. Dann hängt der schönste Plan am Kühlschrank und passiert trotzdem nicht.

Ab 1. September läuft dieser Nachmittag bei uns — **begleitet.**

Die Lernovus Akademie in Hanau, für Klasse 1 bis 4: Hausaufgaben in kleinen Gruppen, täglich ein Skill fürs Leben, fester Ansprechpartner — und du bekommst deinen Feierabend zurück. Nur 30 Plätze, die ersten 10 Familien ohne Aufnahmegebühr, monatlich kündbar.

Kostenloses Beratungsgespräch buchen →

lernovus.de · WhatsApp 0152 067 454 93 · Breslauer Str. 23, Hanau