

# BEISPIEL EINER FAMILIEN-VEREINBARUNG

Damit das Miteinander in unserem Familienhaushalt optimal funktioniert, haben wir die wichtigsten Punkte hier zusammengestellt. Unser Ziel ist es, dass unsere Kinder zeitnah auf eigenen Beinen stehen und ihr Leben selbstständig meistern können.

## RESPEKT

- Wir tun uns nicht weh (verbal und körperlich).
- Das Auszeit-Schild muss akzeptiert werden.

## FAMILIENZEIT

- Wir essen einmal am Tag gemeinsam. Am Esstisch ist das Smartphone tabu.
- Wir probieren immer etwas vom Gekochten und jeder darf 5 «Tabu-Nahrungsmittel» auflisten.
- Wir machen einmal in der Woche etwas zusammen.

## KOMMUNIKATION

- Wir lügen nicht und stehen für unsere Fehler ein.
- Wir hören zu und lassen andere ausreden.

## WECKZEIT / NACHTRUHE

- Die Kinder kommen spätestens zur festgelegten Zeit nach Hause.
- Es gibt eine festgelegte Nachtruhezeit und ab dann sind wir offline (Geräte nicht im Schlafzimmer).

## AUFTRÄGE FÜR DIE ZUKUNFT

- Bevor wir die Freizeit geniessen, erledigen wir zunächst die Hausaufgaben, bereiten uns auf bevorstehende Prüfungen vor, arbeiten an den Coaching-Aufträgen und/oder lernen etwas Neues.  
Investiere täglich eine Stunde in deine Zukunft. 🚀

## AUFTRÄGE FÜR DIE WOHNGEMEINSCHAFT

- Jeder hat einen eigenen Aufgabenbereich (Ämtli), den er verantwortungsbewusst übernimmt!

## MEDIENKONSUM

- Jeden Tag gibt es definierte «Medienzeit» (je nach Alter anpassen)!

## FINANZEN

- Wir behandeln monatlich die Themen Einnahmen (Taschengeld/Jugendlohn), Ausgaben und Sparziele, um die Finanzen eigenständig im Griff zu haben.
- Erreichte Sparziele belohnen wir.

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich, mich an diese Familien-Vereinbarung zu halten.

Sohn / Tochter

Mutter

Vater

Coach

## TO DO:

- Definiert als Eltern eure Leitplanken «Was geht für uns und was klar nicht!»
- Vereinbart einen Zeitpunkt für Familien-Konferenzen, an denen ihr euch regelmässig austauscht.
- Setzt gemeinsam eine Familien-Vereinbarung und den entsprechenden Konsequenzen auf.

## MÖGLICHE KONSEQUENZEN

- Ausgangszeit kürzen oder ganz streichen.
- Medienzeit kürzen oder Geräte für eine bestimmte Zeit wegnehmen.
- Finanzielle Unterstützung oder andere Privilegien einschränken.

Wenn ihr all dies vertiefen wollt, kann ich euch gerne meinen Erziehungskompass zukommen lassen.