

Fallbeispiel: Ausschnitt aus dem Plan von M. und seinen Eltern

Grenzen/ Freiräume werden eingehalten (A)		Positive Konsequenzen (B)		BONUS Klausel
Montag 1,5h Lernen + Computerspielen bis 20 Uhr ohne gestört zu werden		Am Dienstag muss gar nicht gelernt werden. M. bekommt hier Freiraum, um bis 20 Uhr ungestört zu spielen.		Wenn die Vereinbarung zwei aufeinanderfolgende Wochen ohne Probleme funktioniert, darf M. am Samstag sein Lieblingsessen bestellen.
	Grenzen/ Freiräume werden NICHT eingehalten (C)		Negative Konsequenzen (D)	
	M. lernt am Mittwoch nicht, sondern verweigert 1,5h lang und besteht auf Spielzeit. M.s Eltern müssen nur 1,5h lang „aushalten“. Danach darf er bis 20 Uhr Computer spielen. M. merkt, dass seine Eltern sich ganz genau an die Vereinbarungen halten.		Am Donnerstag (wo eigentlich frei wäre) wird 1.5h Lernzeit (Computer-/WLAN-/Handyfreie Zeit) wieder eingefordert und umgesetzt. M. kann lernen, sich langweilen oder wieder verweigern. Je nachdem wird der Freitag so oder so aussehen.	