

Individueller Belohnungsplan für 4 Wochen selber erstellen

Vielleicht möchtest du auch mit einem Belohnungsplan versuchen, etwas an deinem Alltag zu verändern. Überlege dir, was du ändern möchtest, wie lange du dir dafür Zeit geben möchtest und welche Belohnung du dir dafür wünschst. Zeige den Plan dann deinen Eltern.

Belohnungsplan für: _____ Zeitraum: _____

Ziel: _____

Beispielplan: Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	FR	jeweils 1 Punkt
					Stundenplan für den nächsten Tag ansehen
					Hausaufgaben zügig machen
					Vorbereitung auf Klassenarbeit
					Mit Hund rausgehen
					Zimmer aufräumen
					Schulranzen für den nächsten Tag packen
					Anziehsachen rauslegen
					in Ruhe gemeinsam Abendessen
					Zähne putzen
					Etwas lesen
					Keine Schimpfwörter benutzen
					Kein Smartphone nach 19 Uhr

Trage hier deine eigenen Ziele ein:

Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	FR	jeweils 1 Punkt

Max. 30 Punkte pro Woche möglich | Belohnung ab 25 Punkten

Belohnungswunsch:

Filmeabend Spielabend Schwimmbad / Eisbahn Eis essen Minigolf
Zoo / Tierpark Bowling Lieblingsessen bei Mama schlafen Popcorn
machen Seilbahn Ausflug Schiffsausflug Burg besuchen _____

Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	FR	jeweils 1 Punkt

Max. 30 Punkte pro Woche möglich | Belohnung ab 25 Punkten

Belohnungswunsch:

Filmeabend Spielabend Schwimmbad / Eisbahn Eis essen Minigolf
Zoo / Tierpark Bowling Lieblingsessen bei Mama schlafen Popcorn
machen Seilbahn Ausflug Schiffsausflug Burg besuchen _____

Woche 3

Mo	Di	Mi	Do	FR	jeweils 1 Punkt

Max. 30 Punkte pro Woche möglich | Belohnung ab 25 Punkten

Belohnungswunsch:

Filmeabend Spielabend Schwimmbad / Eisbahn Eis essen Minigolf
 Zoo / Tierpark Bowling Lieblingsessen bei Mama schlafen Popcorn
 machen Seilbahn Ausflug Schiffsausflug Burg besuchen _____

Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	FR	jeweils 1 Punkt

Max. 30 Punkte pro Woche möglich | Belohnung ab 25 Punkten

Belohnungswunsch:

Filmeabend Spielabend Schwimmbad / Eisbahn Eis essen Minigolf
 Zoo / Tierpark Bowling Lieblingsessen bei Mama schlafen Popcorn
 machen Seilbahn Ausflug Schiffsausflug Burg besuchen _____