



KLARTEXT-Mentoring

Zonen-Set · Jugendliche Sek I/II

Zonen-Set

Für Zuhause

FÜR WEN

Eltern von Jugendlichen (Sek I/II)

KEIN BRAINY

Bewusst ohne Maskottchen – altersangemessene, nüchterne Gestaltung für Jugendliche.

INHALT

4 Begleitkarten + Handbuch, final.

Zonen-Set – Zuhause (Eltern)

Ziel

Auch zuhause hilft Jugendlichen ein fester, benannter Ort mehr als eine Diskussion in der Situation selbst. Das Zonen-Set überträgt dieselben 4 Zonen aus der Schule auf den Familienalltag – gleiche Bilder, gleiche Farben, damit Jugendliche das System wiedererkennen.

Prinzipien

- Rückzug ohne Rechtfertigung ermöglichen
- Autonomie respektieren, nicht kontrollieren
- Gleiche Zonen wie in der Schule – Wiedererkennung entlastet
- Kein Kleinkind-Design – altersangemessen bleiben

Die 4 Zonen zuhause

Rückzugs-Zone • Fokus-Zone • Klärungs-Zone • Gesprächs-Zone

Token-Karten auch zuhause nutzbar

Optional: dieselben Token-Karten wie in der Schule (z. B. auf die Küchentheke legen), wenn das Kind im Schulkontext bereits daran gewöhnt ist. Kein separater Druck nötig – gleiche Vorlage wie fürs Schul-Set.

Umsetzung, Anleitung & Quellen

Umsetzung

- 1 Zonen zuhause festlegen (Zimmer-Ecke, Schreibtisch, neutraler Ort, Sofa) – klein markieren
- 2 Kurz erklären, wofür jede Zone da ist – ohne es zur Pflicht zu machen
- 3 Nutzung nicht kommentieren oder hinterfragen, wenn sie in Anspruch genommen wird
- 4 Nach ein paar Wochen locker nachfragen, ob es hilft

Mini-Anleitung: Zonen-Markierung anbringen

- 1 Kleine Zonen-Markierung (A6) ausdrucken, laminieren – bewusst dezent, nicht auffällig platzieren
- 2 Token-Karten-Sheets ausdrucken, ausschneiden, laminieren – pro Person 1 Set aus 4 Karten (1 je Zone)
- 3 Ablage/Postfach für Token festlegen (z. B. kleine Box beim Pult) – Ort vorher mit der Gruppe klären

Quellen

Deci, E. & Ryan, R. – Selbstbestimmungstheorie, Autonomiebedürfnis im Jugendalter.

Siegel, D. (1999). The Developing Mind – Window of Tolerance.

Kuypers, L. (2011). The Zones of Regulation.

Kuypers und Siegel bereits im KLARTEXT-Register bestätigt. Deci & Ryan etabliert.



Rückzugs-Zone

Rückzugs-Zone

ZWECK / ORT

Ein Rückzugsort zuhause (Zimmer, ruhige Ecke), den der/die Jugendliche ohne Erklärung nutzen darf.

REGELN

- Kein „Was ist los?“ beim Reingehen
- Feste Zeit vereinbaren (z. B. 15 Minuten)
- Danach wieder ansprechbar

NUTZEN

- Weniger Konflikte durch Überforderung.
- Jugendliche lernen, eigene Grenzen zu erkennen.



Fokus-Zone

Fokus-Zone

ZWECK / ORT

Fester Arbeitsplatz für Hausaufgaben/Lernen, ohne Familienlärm.

REGELN

- Handy weglegen
- Timer nutzen (z. B. 25 Minuten)
- Klare Start- und Endzeit

NUTZEN

- Weniger Streit ums Lernen.
- Stärkt Selbstständigkeit.



Klärungs-Zone

Klärungs-Zone

ZWECK / ORT

Neutraler Ort für Familienkonflikte, statt mitten im Wohnzimmer oder vor Geschwistern.

REGELN

- Jede Person spricht aus, ohne unterbrochen zu werden
- Ich-Botschaften statt Vorwürfe

NUTZEN

- Weniger eskalierende Streits.
- Jugendliche fühlen sich ernst genommen.



Gesprächs-Zone

Gesprächs-Zone

ZWECK / ORT

Ruhiger Moment für ein Gespräch zwischen Elternteil und Jugendlichen, ohne Ablenkung.

REGELN

- Ein Thema pro Gespräch
- Zuhören vor Bewerten
- Kein Handy nebenbei

NUTZEN

- Bessere Kommunikation.
- Weniger „Wir reden nie“-Gefühl.