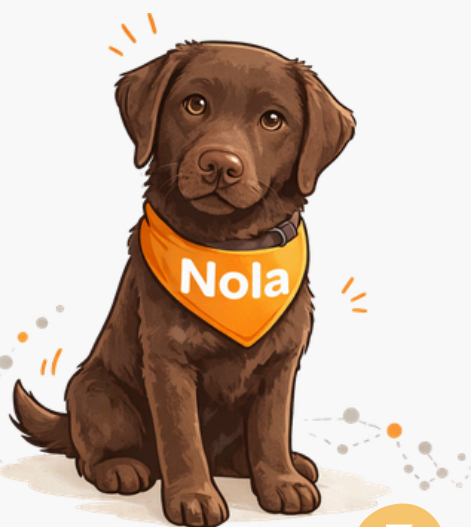


ZUHAUSE ÜBEN



1
Ort

2
Zeitpunkt




3
Einstieg

1

Ort

Viele Familien üben automatisch am Tisch.



Probieren Sie **bewusst andere Orte** aus – zum Beispiel in der Badewanne (mit oder ohne Wasser), , auf der Treppe, , unter dem Tisch oder im Flur. 

Ungewöhnliche Orte machen neugierig und bringen Bewegung ins Üben.

2

Zeitpunkt



„Wir müssen noch schnell üben“ endet oft in Widerstand.

Hilfreicher ist ein festes Ritual – zum Beispiel immer vor dem Zähneputzen oder nach dem Abendessen.

Wiederkehrende Abläufe geben Sicherheit.

Tipp von Nola: Stellt gemeinsam einen Timer auf 5–10 Minuten. Wenn er klingelt, ist die Übezeit vorbei – egal, wie viel geschafft wurde.



3

Einstieg

„Jetzt wird geübt“ klingt schnell nach Pflichtprogramm. Wie wäre es stattdessen mit: „Jetzt beginnt unsere Extra-Spielzeit.“ Gestalten Sie den Rahmen gemeinsam – Kissen holen, Getränk bereitstellen, mitentscheiden, wie lange der Timer läuft.

Wenn etwas nicht klappt, ist das kein Problem. Ich probiere es einfach noch einmal. Vielleicht machen wir das zusammen?



BONUS-IMPULS FÜR ELTERN

Es ist völlig normal, wenn man selbst nicht jeden Tag motiviert ist. Sie dürfen das ehrlich sagen: „Heute bin ich auch ein bisschen müde – aber fünf Minuten schaffen wir zusammen.“ Beziehung trägt das Üben. 