# Aufgabenplan · 3 bis 5 Jahre

Hake jede erledigte Aufgabe ab. 1 Stern pro Aufgabe. 5 Sterne am Tag = Belohnung.



| Meine Aufgabe | M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mein Spielzeug aufräumen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Schuhe anziehen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mich allein anziehen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Hände waschen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meinen Teller in die Küche bringen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Beim Tischdecken helfen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Tipp für Eltern**

Eine neue Aufgabe pro Woche. Jeden Erfolg feiern, Vergessenes nicht bestrafen.

# Aufgabenplan · 6 bis 9 Jahre

Hake jede erledigte Aufgabe ab. 1 Stern pro Aufgabe. 5 Sterne am Tag = Belohnung.



| Meine Aufgabe | M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mein Bett machen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meinen Teller ins Spülbecken stellen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Schultasche packen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Schmutzige Sachen in den Wäschekorb legen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Allein duschen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Das Haustier füttern | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Hausaufgaben machen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Tipp für Eltern**

Das Kind hakt selbst ab. Die Rolle der Eltern: ermutigen, nicht jeden Handgriff überwachen.

# Aufgabenplan · 10 bis 13 Jahre

Hake jede erledigte Aufgabe ab. 1 Stern pro Aufgabe. 5 Sterne am Tag = Belohnung.



| Meine Aufgabe | M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mein Frühstück zubereiten | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mein Zimmer vollständig aufräumen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Die Spülmaschine anstellen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Den Mülleimer leeren | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Wäsche 1×/Woche waschen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Sportsachen am Vorabend richten | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Morgens allein aufstehen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Beim Kochen helfen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Tipp für Eltern**

In diesem Alter zählt echte Selbstständigkeit, nicht Perfektion. Regeln gemeinsam besprechen.

# Aufgabenplan · 14 bis 17 Jahre

Hake jede erledigte Aufgabe ab. 1 Stern pro Aufgabe. 5 Sterne am Tag = Belohnung.



| Meine Aufgabe | M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Meine Wäsche komplett selbst machen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| 1×/Woche für die Familie kochen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mit Einkaufszettel einkaufen gehen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Meine Termine selbst im Blick haben | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Das Bad putzen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Kurz auf Geschwister aufpassen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mein Taschengeld selbst einteilen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Den Müll getrennt rausbringen | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Tipp für Eltern**

Eine ganze Aufgabe abgeben, nicht nur Mithilfe. Das Wie dem Teenager überlassen.