# Arbeitsheft

## zum Elternbuch Nr. 2

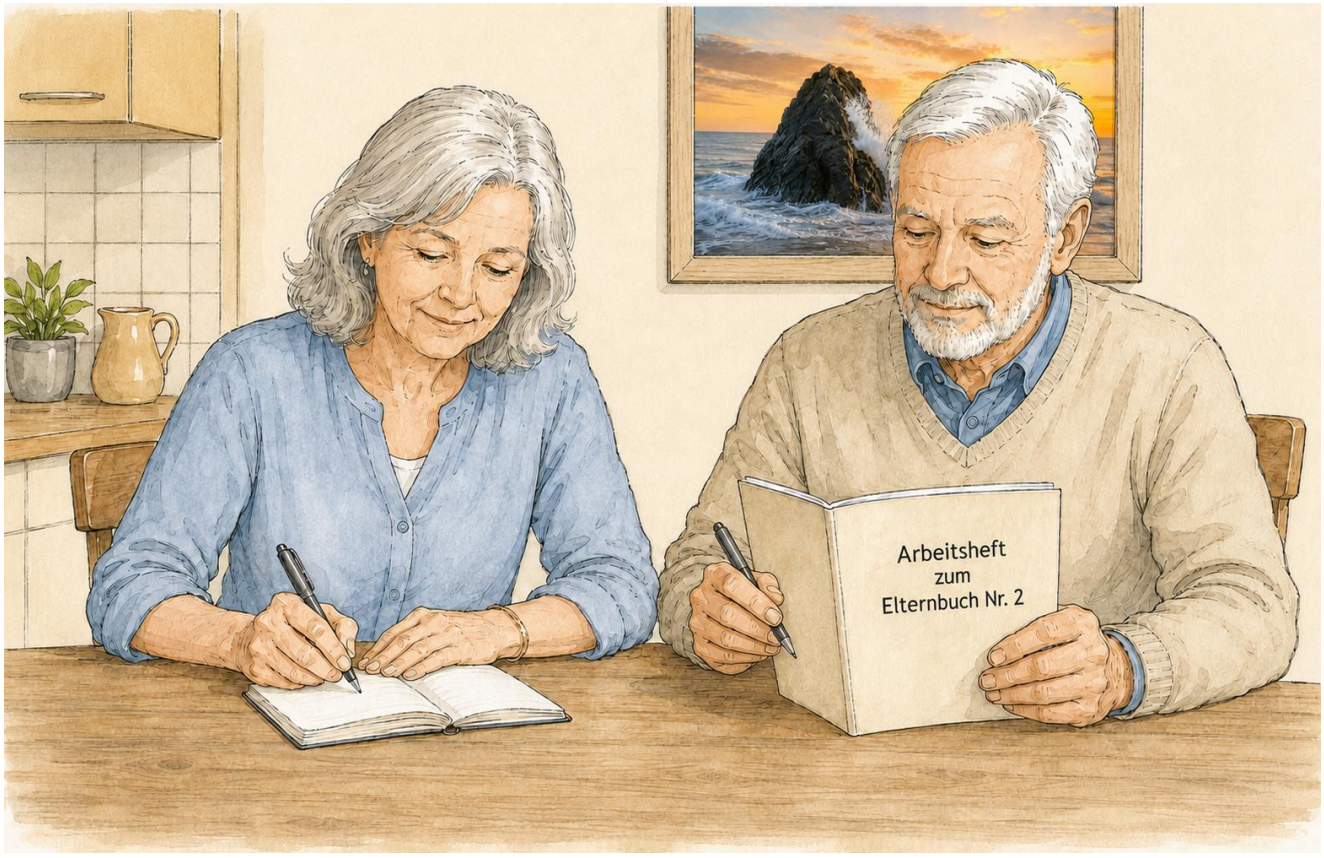
Elternpräsenz statt Suchtpräsenz

Dieses Heft enthält für jedes der zwölf Kapitel eine eigene Arbeitsseite. Lesen Sie zuerst das Kapitel im Elternbuch und bearbeiten Sie anschließend das zugehörige Blatt. Die Kurzbeschreibung erinnert an den Kern der Aufgabe; die ausführliche Anleitung und die Beispiele stehen im Buch.

Bearbeiten Sie die Blätter nacheinander und in Ihrem eigenen Tempo. Kurze tägliche Beobachtungen gehören in Ihr kleines Vokabelheft. Das Arbeitsheft dient dazu, die Ergebnisse zu ordnen, Entscheidungen vorzubereiten und Entwicklungen sichtbar zu machen.

Name: _____

Begonnen am: _____




© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 1**

# Was Max bereits weiß

*Halten Sie höchstens drei Botschaften fest, die Max von Ihnen bereits kennt.*
*Prüfen Sie anschließend, welche davon Sie nicht erneut aussprechen müssen.*

Datum: _____

**1. Max weiß bereits:**

---

**2. Max weiß bereits:**

---

**3. Max weiß bereits:**

---

**Welcher Satz bleibt künftig auf dem Papier?**

---

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 2**

# Max gegen seinen Konsum

*Sammeln Sie ausschließlich Aussagen und Handlungen, die von Max selbst ausgehen und seine konsumkritische Seite erkennen lassen. Bleiben Sie beim genauen Wortlaut oder bei der beobachtbaren Handlung.*

Datum: _____

| Datum | Wörtliche Aussage oder Handlung von Max |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Was verändert dieser Blick bei mir?**

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 3**

# Spreche ich gerade für Max?

*Prüfen Sie eigene Sätze darauf, wessen Lebensbereich sie betreffen.*
*Formulieren Sie nur das, was zur gemeinsamen Beziehung oder zu Ihrem eigenen Lebensbereich gehört.*

Datum: _____

| Mein Satz | Lebensbereich | Bleibt liegen / neue Formulierung |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Der eine Satz, den ich Max tatsächlich mitteile:**

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 4**

# Erziehe ich noch - oder spreche ich mit einem Erwachsenen?

*Ordnen Sie frühere Sätze ein und verwandeln Sie Erziehungsbotschaften in eine ablehnbare Bitte, ein begrenztes Angebot oder eine eigene Entscheidung.*

Datum: _____

| **Bisheriger Satz** | **Bitte / Angebot / Entscheidung** | **Neue Formulierung** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Welche Formulierung lasse ich vollständig liegen?**

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 5**

# Wo bin ich noch hinter Max her?

*Beobachten Sie eine Woche lang Ihre Impulse zum Anrufen, Schreiben oder Erledigen.*
*Zwischen Impuls und Handlung liegt mindestens eine bewusste Entscheidung.*

Datum: _____

| Impuls | Was soll Max danach tun? | Lebensbereich | Entscheidung nach dem Warten |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Was geschieht, wenn ich bis morgen warte?**

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen

**Arbeitsblatt 6**

# Wahrnehmen – aufschreiben – liegenlassen

*Nutzen Sie bei einem deutlichen Handlungsimpuls immer dieselben sechs Leitfragen.*
*Wiederholen Sie die Beobachtung sieben Tage lang im kleinen Tagebuch.*

Datum: _____

**Datum und Uhrzeit / Was ist tatsächlich geschehen?**

---

**Welche Geschichte erzählt mein Kopf dazu?**

---

**Was möchte ich jetzt sagen oder tun?**

---

**Wessen Lebensbereich ist betroffen?**

---

**Was ist am nächsten Tag noch übrig?**

---

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 7**

# Was will Max gerade von mir?

*Unterscheiden Sie Mitteilung, Gesprächswunsch und konkrete Bitte.*
*Hören Sie wörtlich zu und holen Sie einen Auftrag erst ab, bevor Sie helfen oder raten.*

Datum: _____

**Was hat Max wörtlich gesagt oder geschrieben?**

---

**Welchen Auftrag habe ich sofort darin gehört?**

---

**Mitteilung, Gesprächswunsch oder konkrete Bitte?**

---

**Mein Klärungssatz:**

---

**Was wollte Max danach ausdrücklich von mir?**

---

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 8**

# Unterstütze ich Max – oder übernehme ich für ihn?

*Prüfen Sie vor einer Zusage, welchen Schritt Max selbst übernimmt, was Sie anbieten und wo Ihr Beitrag endet. Beginnen Sie Ihren Teil erst nach Max' erstem Schritt.*

Datum: _____

**Was möchte Max erreichen und was hat er bereits selbst getan?**

---

**Der nächste Schritt von Max:**

---

**Unser begrenzter Beitrag:**

---

**Unser Angebot endet hier:**

---

**Meine drei Sätze:**

Du übernimmst …

Wir übernehmen …

Unser Angebot endet …

---

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 9**

# Die Lebensbereiche ordnen

*Ordnen Sie gegenwärtige Konflikte dem Lebensbereich der Eltern, Max' Lebensbereich oder einem Berührungspunkt zu. Formulieren Sie anschließend eine eigene, umsetzbare Entscheidung.*

Datum: _____

| Unser Lebensbereich | Max' Lebensbereich | Berührungspunkte |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Meine eine klare Entscheidung für die nächsten sieben Tage:**

---

**Prüfung:**

□ liegt in unserem Lebensbereich

□ ist ohne Max' Zustimmung umsetzbar

□ klingt ruhig und eindeutig

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 10**

# Beziehung anbieten – Kontrolle beenden

*Prüfen Sie Kontakte darauf, ob Sie Beziehung anbieten oder Informationen und Beruhigung erhalten wollten. Entwickeln Sie ein Beziehungsangebot ohne Nebenauftrag.*

Datum: _____

| Kontakt | Beziehungsangebot | Kontrollbewegung | Meine neue Handlung |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Mein Beziehungsangebot für diese Woche:**

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 11**

# Die Elternachse bleibt bestehen

*Trennen Sie persönliche und gemeinsame Entscheidungen. Vereinbaren Sie für gemeinsame Themen einen Zwischensatz, einen Abstimmungsweg und eine verlässliche Antwort.*
*Wer allein entscheidet, benennt seinen Gesprächspartner außerhalb der Familie.*

Datum: _____

| **Das entscheide ich für mich** | **Das entscheiden wir gemeinsam** |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| **Gemeinsames Thema** | **Zwischensatz / Frist** | **Gemeinsame Antwort** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

**Wenn ich allein entscheide: mein Gesprächspartner und unser Kontaktweg**

---

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 

**Arbeitsblatt 12**

# Das eigene Leben wieder in Besitz nehmen

*Machen Sie sichtbar, was geblieben ist, was Sie zurückgestellt haben und was Sie jetzt wieder aufnehmen.*
*Geben Sie drei Vorhaben einen konkreten Termin.*

Datum: _____

| Erhalten geblieben | Zurückgestellt | Wieder aufnehmen | Erster Termin |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Vorhaben | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

**Mein Satz zum Schutz eines eigenen Termins:**

_____

**Heute gehörte mir wieder …**

_____

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen 