

# *Nie mehr Streit wegen Handy, PC, Playstation, Tik Tok und Co*

Hallo, so schön, dass Du hier bist!

Wir sind Uli und Bernd Bott, und wir machen die Welt #gemeckerfrei! Zusammen mit allen Mamas und Papas, die sich - wie Du jetzt auch - dafür auf den Weg machen. Danke, dass DU mit dabei bist!

Eins der häufigsten „Stressthemen“ in Familien sind Medien in jeder Form. Wie lange darf mein Kind fernsehen, zocken, am Smartphone „hängen“,...

Ab welchem Alter darf es bei Facebook, Tik Tok, Instagram, YouTube sein? Und wie lange?

Eltern - und du vielleicht auch - haben Angst: Angst, die Kinder könnten „Schaden nehmen“, es könnte ihnen etwas passieren, sie könnten unsoziale Einzelgänger werden,...

Zusammengefasst: **Du als Mama oder Papa hast Angst (oder Sorge), Du könntest es vermasseln!** Und genau hier liegt die große Gefahr! Wir haben über die Jahre herausgefunden, wie es entspannt und #gemeckerfrei funktioniert. Wie es genau bei uns aussieht erfährst Du am Ende dieses kurzen Buchs.

Mit dem folgenden Ebook wollen wir Dir helfen, das zu vermeiden UND Dir aufzeigen, dass es möglich ist, die (ewigen) Streits und Diskussionen über Mediennutzung aus Deinem Familienalltag zu verbannen!

Danke, dass Du hier bist und für Deine Familie diesen Weg gehst.

*Uli & Bernd*

---

## **Folgende fünf Tipps werden wir Dir in diesem Buch weiter erläutern:**

- 1. Übergänge sind der Horror!**
- 2. Feste „Regeln“ sind unrealistisch - und nicht hilfreich!**
- 3. Deine Einstellung ist der wichtigste Hebel**
- 4. Berieselung vs. Digitale Kompetenz**
- 5. Sie machen es Dir nach!**

## 1. Übergänge sind der Horror!

Ich kann mich noch genau erinnern, unsere beiden ältesten Kids waren bei im Kita-Alter. Sie liebten z.B. Bob der Baumeister: „Können wir das schaffen? - Yo, wir schaffen das!“ - ich hab heute - fast 20 Jahre später - noch Melodie und Tonfall in den Ohren ;)

Immer wenn die vereinbarte Folge zu Ende war und ich das Gerät weggeräumt habe gab es ziemliches Drama: „Nein, nicht aufhören, noch eine, noch eine, noch eine,...“ Das kennst Du auch, oder?

Und ich war angestrengt davon, genervt. Das war doch vereinbart und es war doch immer so. Eine Folge und Schluss! Was muss man da noch so protestieren?

Es ging jeden Tag so. Bis ich verstanden habe, wie schwer dieser Übergang für meine Kinder ist.

Vielleicht kennst Du das ja auch, wenn Du in irgendetwas, sei es ein Buch, ein Zeitungsartikel oder ein Film, total versunken bist ist es oft schwer, Dich direkt auf etwas anderes zu konzentrieren.

Und Kindern geht es da genau so. Nur dass sie noch viel intensiver in die andere Welt eintauchen. Und dann sollen sie, nur weil die Folge zu Ende ist oder ihre Zeit an der Spielekonsole vorbei ist auf einmal wieder „zack“ im „normalen“ Leben ankommen.

**Fazit: Sei Dir bewusst, dass diese Übergänge eine Herausforderung ist für Deine Kinder, fang an sie bewusst zugestellten. Bereite Dich darauf vor, indem Du ein paar Minuten vor Ende der Medienzeit Deine Tätigkeit beendest um ganz präsent zu sein!**

## 2. Feste „Regeln“ sind unrealistisch - und nicht hilfreich!

Ja, Du hast richtig gelesen. Und ich verstehe Deine Verwirrung. Weil es ja - eigentlich - zum Common Sense in der Erziehung gehört, dass Kinder feste Regeln und Grenzen brauchen und wir Eltern konsequent sein müssen.

Nur mal ganz ehrlich: ist das noch zeitgemäß? In einer Welt, die sich schneller verändert als je zuvor? In der vor ein paar Jahren Handys noch Tasten hatten und heute sich schon per Sprache steuern lassen?

Wir haben als Jugendliche stundenlang telefoniert. Und unsere Eltern waren der Meinung, dass ginge ja nicht, warum treffen wir uns nicht „in echt“...

Heute ist WhatsApp für viele Kinder und Jugendliche das Zentrum der sozialen Kontakte, hier wird sich verabredet, etc.

Und morgen ist es wieder etwas anderes.

Und: fixe Regeln waren ein probates Erziehungsmittel in den 50ern, als es noch darum ging aus Kindern willige Arbeiter zu machen, die in der Lage sind in starren Systemen gut zu funktionieren und zu performen und so der Wirtschaft und dem Staat zu dienen.

Doch heute ist die Situation ganz anders: wir brauchen selbstständige Menschen, die in der Lage sind Entscheidungen aufgrund von Werten und Umständen zu treffen und nicht aufgrund fester Regeln.

Natürlich gibt es Grundsätze, auch bei uns. Genauso wie ein 12jähriges Kind keinen Alkohol bekommt (und auch nicht danach fragt) gibts auch kein

Spiel ab 16 in diesem Alter. Ganz klar und niemals wirklich Grund zur Diskussion.

Doch ganz ehrlich: hast Du an grauen Regentage nicht auch die Tendenz bißchen mehr auf dem Sofa zu liegen und Dein Handy zur Unterhaltung zu nutzen als wenn die Sonne scheint und Du den ganzen Tag im Garten bist? So geht's Deinen Kindern auch. Nur wenn jetzt die feste Regel ist, dass 1 Stunde Medien am Tag erlaubt sind, dann werden deine Kids auch am Sonnentage die Stunde ausreizen, einfach weil sie das ja mitnehmen „müssen“. Und an den Regentagen hast Du die Diskussion.

**Fazit: Wo arbeitest Du mit festen Regeln in Bezug auf Medien? Welche davon sind wirklich hilfreich? Mach mal einen Versuch (durchaus unter Einbeziehung Deiner Kids) und teste, welche Regeln Du direkt abschaffen und durch flexible Vereinbarungen ersetzen kannst!**

### 3. Deine Einstellung ist der wichtigste Hebel

Wir wissen heute, wie sehr unser Inneres unser Erleben im Außen beeinflusst. Also welche Auswirkungen unsere Gedanken auf unsere Gefühle haben und wie dies zusammen dann unsere Realität erschafft.

Beobachte einmal Deine Gedanken und Gefühle zur Mediennutzung: wie oft denkst Du was positives darüber und wie oft negatives? Wie oft hast Du Angst, es könnte jemand anderes Dich dafür abwerten, wie Du es mit Deinen Kindern machst?

Wie oft regelst Du das Thema Medien weil „man“ es so macht?

**Fazit: Wie denkst Du über Medien? Was hältst Du von Smartphones? Bist Du davon eigentlich genervt? Auch von Dir, weil Du es so häufig in der Hand hast?**

---

## 4. Berieselung vs. Digitale Kompetenz

Es gibt ja die unterschiedlichsten Arten an digitalen Medien: angefangen beim klassischen Fernsehen über Streamingdienste, Games, Social Media,...

Und da sind gravierende Unterschiede: TV ist zum Beispiel fast immer pure Berieselung, während ein PC-Strategie-Spiel häufig sehr interaktiv ist, meistens noch in der Online-Gemeinschaft gespielt wird und nicht selten spezielle Fähigkeiten braucht und schult.

Auch hier lade ich Dich ein: ordne die einzelnen Medien die Deine Kinder nutzen einmal ein zwischen Berieselung und aktiver Nutzung.

Und was ist jetzt digitale Kompetenz? Das ist das Keyword Nr. 1: Digitale Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, digitale Medien sinnvoll und zielgerichtet zu benutzen. Im Alltag, im Job, in der Schule und ja, auch zur Unterhaltung.

Alleine bei Google die richtigen Information finden zu können, herauszufiltern was davon wichtig ist, bei YouTube herausfinden zu können wer zu einem Thema einem wirklich weiterhelfen kann,... all das sind wichtige Kompetenzen in einer immer digitaler werdenden Welt.

**Fazit: Beobachte mal Berieselung und aktive Nutzung bei Deinen Kindern. Wie kannst Du aktive Nutzung unterstützen und fördern? Wo kannst Du Deine eigene digitale Kompetenz stärken? Wie sehr unterstützt Du Deine Kinder dabei Medien und Geräte auch zur Weiterbildung zu nutzen?**

## 5. Sie machen es Dir nach

Frei nach Karl Valentin: „Wir können Kinder nicht erziehen, weil sie machen uns eh alles nach!“

Es tut mir ein bißchen Leid, aber Du bist das wichtigste Vorbild Deiner Kinder. Ja, auch der Jugendlichen. Auch wenn Du es nicht glaubst ;)

Das gilt auch für die Medienkompetenz: wenn Du und er Lage bist, Dein handy wegzulegen, bevor Du ein Gespräch beginnst, dann lernen das auch Deine Kinder. Noch weiter: wenn Du in der Lage bist, dich auf Dein Gegenüber zu 1000% zu fokussieren und Deine komplette Aufmerksamkeit zu verschenken, dann lernen das auch Deine Kinder.

Es ist nicht immer das direkte, es ist manchmal etwas versteckt: wenn Du zB während eines Gesprächs Zeitung liest oder in einem Magazin blätterst ist das nichts anderes als ein Handy in die Hand zu nehmen. Nur halt analog ;-)

**Fazit: Welches Vorbild bist Du Deinen Kindern? Wie präsent bist Du bei Ihnen wenn ihr zusammen seid? Je öfter Du Dein Handy aus der Hand legst wenn ihr zusammen seid, umso mehr werden Deine Kinder dies auch tun. Wie kannst Du Schritt für Schritt zu einem coolen Vorbild für Deine Kinder werden, auch gerade bei der Digitalen Kompetenz?**

## Zusammenfassung:

### 1. Übergänge sind der Horror!

Sei Dir bewusst, dass diese Übergänge eine Herausforderung ist für Deine Kinder, fang an sie bewusst zugestellten. Bereite Dich darauf vor, indem Du ein paar Minuten vor Ende der Medienzeit Deine Tätigkeit beendest um ganz präsent zu sein!

### 2. Feste „Regeln“ sind unrealistisch - und nicht hilfreich!

Wo arbeitest Du mit festen Regeln in Bezug auf Medien? Welche davon sind wirklich hilfreich? Mach mal einen Versuch (durchaus unter Einbeziehung Deiner Kids) und teste, welche Regeln Du direkt abschaffen und durch flexible Vereinbarungen ersetzen kannst!

### 3. Deine Einstellung ist der wichtigste Hebel

Wie denkst Du über Medien? Was hältst Du von Smartphones? Bist Du davon eigentlich genervt? Auch von Dir, weil Du es so häufig in der Hand hast?

### 4. Berieselung vs. Digitale Kompetenz

Beobachte mal Berieselung und aktive Nutzung bei Deinen Kindern. Wie kannst Du aktive Nutzung unterstützen und fördern? Wo kannst Du

Deine eigene digitale Kompetenz stärken? Wie sehr unterstützt Du Deine Kinder dabei Medien und Geräte auch zur Weiterbildung zu nutzen?

## 5. Sie machen es Dir nach!

Welches Vorbild bist Du Deinen Kindern? Wie präsent bist Du bei Ihnen wenn ihr zusammen seid? Je öfter Du Dein Handy aus der Hand legst wenn ihr zusammen seid, umso mehr werden Deine Kinder dies auch tun. Wie kannst Du Schritt für Schritt zu einem coolen Vorbild für Deine Kinder werden, auch gerade bei der Digitalen Kompetenz?

## So ist es bei uns

Wie schon am Anfang erwähnt haben wir auch alles erlebt: Streit, Diskussionen,... das ewige nicht-aufhören-wollen, die Diskussionen, weil...“alle dürfen schon Fortnite spielen, nur ich nicht“...

Und was haben wir aus unserem Umfeld gehört? - „Das ist halt so“, „Gewöhn Dich dran“, „Da hilft nur Härte und Konsequenz“,...

Und all das wollten wir nicht glauben. Wie so vieles andere darüber, wie es mit Kindern angeblich ist und wie „man“ es macht eben auch nicht.

Und wir haben uns auf den Weg gemacht. Und ausprobiert, getestet,... Und sind auf sehr erfolgreiche und im Prinzip einfache Lösungen gekommen. Eben auf **#gemeckerfrei®**: der Weg, wie Familie sein und als Paar und Familie zusammen den Weg gehen entspannt, liebevoll, unkompliziert und bereichernd ist. Und leicht.

**#gemeckerfrei®** funktioniert für alles rund um Medien genauso wie für Pubertät, Trotzphase, Hausaufgaben,...

Und heute geben wir diesen Weg, diesen Lebensstil weiter. In den Kursen unserer **academy** genauso wie in unseren individuellen **Coaching-Programmen**.

An tausende Mütter und Väter, die das erfolgreich in ihrem Leben umsetzen.

Bei uns gibt's keinen Streit wegen Medien. Bei uns gibt's auch sonst keinen Streit. Doch dazu an anderer Stelle mehr ;-)

Ich hoffe, diese Zeilen helfen Dir weiter. Und ich würde mich natürlich freuen, Dich einmal persönlich kennenzulernen.

In den nächsten Tagen werden wir Dir per Email vorstellen, wie wir Dich noch weiter unterstützen können. Vorab schon einmal vielen Dank, dass Du bis hier gelesen hast und die Anregungen aus dem Text mitnimmst.

Alles Liebe für Dich,

*Bernd (mit Uli und dem #gemeckerfrei-Team)*

P.S.: Wir haben hier einen Kurs als Teil unserer academy zum Thema Mediennutzung etc: [Hier klicken für weitere Informationen](#)

Für Anregungen und Fragen: [info@gemeckerfrei.de](mailto:info@gemeckerfrei.de)

Die **#gemeckerfrei® - Facebook-Gruppe**: [familyinlove.de/gruppe](https://familyinlove.de/gruppe)

Die **#gemeckerfrei® - academy**: [gemeckerfrei.de/academy](https://gemeckerfrei.de/academy)

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt, Weiterverbreitung, auch in Auszügen ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt.