



## Wunschzeit / Special Time Check-Liste

Diese Check-Liste ist hilfreich um das Beste aus der gemeinsamen Wunschzeit zu machen.

### 1. **Benenne die Wunschzeit**

Sage Deinem Kind ausdrücklich wenn es Wunschzeit ist und wie lange es sein wird damit das Kind bewusst die Zeit nutzen kann und auch nach Wunschzeit fragen kann wenn es das Bedürfnis hat.

### 2. **Das Kind bestimmt**

Das Kind entscheidet, und es darf machen, was immer es möchte – natürlich im Rahmen der unmittelbaren Sicherheit, der Zeit und der Finanzen.

### 3. **Vergesse Deine Alltagsaufgaben**

Am wichtigsten ist die ungeteilte Aufmerksamkeit des Erwachsenen. Schau nicht aufs Handy, denke nicht über andere Dinge nach. Sei einfach bei Deinem Kind und schenken ihm Deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit.

### 4. **Positive Rückmeldungen**

Konzentriere Dich auf deine Freude und Bewunderung für Dein Kind. Gebe viel positive und bestärkende Rückmeldung.

### 5. **Immer nur ein Kind**

Die Wunschzeit funktioniert am besten wenn sich der Erwachsene voellig **einem** Kind widmen kann.

### 6. **Dauer festlegen**

Der Erwachsene bestimmt, wie viel Zeit er anbieten kann. Ein Wecker sorgt dafür, dass der Zeitrahmen eingehalten wird. Dann braucht der Erwachsene nicht auf die Zeit zu achten und kann sich ganz dem Kind widmen. Der Wecker wird die gemeinsame Zeit beenden – nicht der Erwachsene.

### 7. **Die Wunschzeit beenden**

Wenn der Wecker klingelt, beende die Zeit liebevoll. Sage Deinem Kind zum Beispiel wie schön es war mit Ihm zu spielen, und dass Du dich schon auf das nächste Mal freust und wann das sein wird. Reagiert das Kind enttäuscht, dann höre seinen Gefühlen zu. Es kann sein, dass nach dem Wecksignal starke Gefühle bei dem Kind hervorbrechen. Da ist es klug, wenn man noch einen gewissen zeitlichen Puffer hat, um dem Kind zuzuhören.