

ALLTAGS-ANALYSE

# Beispielauswertung

*Familie Muster*

---

*Wo verliert euer Alltag gerade am meisten Kraft —  
und wo lohnt es sich, genauer hinzuschauen?*

Anonymisiertes Beispiel · [ungebremst-besonders.de](http://ungebremst-besonders.de)

## AUSGANGSSITUATION

## Wie die Familie ihren Alltag beschreibt

Familie Muster lebt mit zwei Kindern im Grundschulalter. Im Mittelpunkt dieser Auswertung steht Mila (9 Jahre, 3. Klasse).

Die Familie beschreibt ihren Alltag als dauerhaft anstrengend. Nicht, weil ständig große Krisen auftreten — sondern weil viele kleine Situationen immer wieder Kraft kosten.

**Besonders belastend**

- Hausaufgaben
- Nachmittage nach der Schule
- häufige emotionale Eskalationen
- schwierige Übergänge im Alltag

**Bereits ausprobiert**

- mehr Struktur
- Belohnungssysteme
- mehr Konsequenz
- Gespräche mit der Schule
- verschiedene Entlastungsversuche

Und trotzdem bleibt das Gefühl:

**„Eigentlich geben wir uns Mühe.  
Aber es wird nicht wirklich leichter.“**

## BELASTUNGSÜBERSICHT

# Wie sich die Belastung über den Tag verteilt

*Auf einen Blick: Wo zieht der Alltag aktuell am meisten Energie — und wo läuft es ruhiger?*



## Verlauf über den Tag



### Erste Beobachtung

Die stärksten Belastungen zeigen sich rund um den Übergang von Schule zu Zuhause sowie bei den Hausaufgaben. Auffällig: Die Belastung nimmt im Tagesverlauf zu und erreicht ihren Höhepunkt am Nachmittag.

## WAHRNEHMUNG DER FAMILIE

## Was die Familie aktuell sieht

Aus Sicht der Eltern liegt das Problem vor allem zuhause. Die Schule wird grundsätzlich als „eigentlich okay“ erlebt.

Es gibt gelegentlich Rückmeldungen zu Konzentration, Tempo oder Frustration. Für die Familie wirken diese eher wie normale schulische Herausforderungen — und stehen nicht im Mittelpunkt ihrer Sorgen.

Deutlich belastender erleben die Eltern:

- Diskussionen bei den Hausaufgaben
- starke Reaktionen auf Anforderungen
- häufige Konflikte am Nachmittag
- emotionale Eskalationen

**Die naheliegende Vermutung**

*Die Hausaufgaben oder die Eskalationen selbst sind das eigentliche Problem.*

## BELASTUNGSQUELLEN

# Wo aktuell die meiste Kraft verloren geht

Die Antworten zeigen drei Bereiche, die sich durch viele Alltagssituationen ziehen.

## 1 Übergänge

Besonders häufig werden Schwierigkeiten beim Wechsel von einer Situation in die nächste beschrieben — Aufstehen, Losgehen, Schule → Zuhause, Freizeit → Hausaufgaben, Aktivität → Abendroutine. Übergänge kosten offenbar deutlich mehr Energie, als von außen sichtbar wird.

## 2 Anforderungen

Mehrere Antworten deuten darauf hin, dass Anforderungen schnell zu Frustration führen — und zwar nicht nur Hausaufgaben. Auch kleine Erwartungen, spontane Änderungen oder zusätzliche Aufgaben scheinen die Belastung zu erhöhen.

## 3 Fehlende Erholungszeit

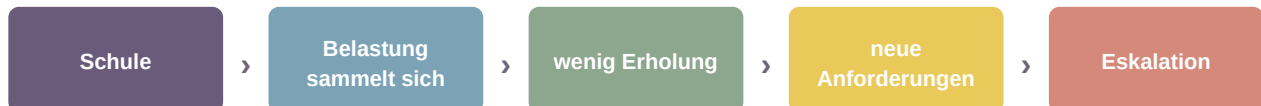
Nach der Schule bleibt offenbar wenig Raum, um Belastung abzubauen, bevor die nächsten Anforderungen beginnen. Dadurch treffen Hausaufgaben häufig auf ein Kind, das bereits einen Teil seiner Energie verbraucht hat.

## KERNERKENNTNIS

## Welche Muster sich zeigen

Die Auswertung deutet darauf hin, dass Hausaufgaben zwar ein sichtbarer Konfliktbereich sind — vermutlich aber nicht der eigentliche Ausgangspunkt der Belastung. Mehrere Antworten weisen darauf hin, dass sich Anspannung bereits früher aufbaut.

Aus den Antworten entsteht folgendes Muster:



Besonders auffällig sind:

- Schwierigkeiten bei Übergängen
- Belastungen im Schulalltag
- Frustration bei Anforderungen
- emotionale Eskalationen nach der Schule

**Die Hausaufgaben sind die Stelle, an der die Belastung sichtbar wird —  
nicht die Stelle, an der sie beginnt.**

Das bedeutet nicht automatisch, dass die Schule das Hauptproblem ist. Die Antworten legen jedoch nahe, dass die Belastung bereits vor den Hausaufgaben beginnt.

## AUS DEM GESPRÄCH

## Was zusätzlich sichtbar wurde

Im Gespräch zeigte sich ein Punkt, der im Fragebogen zunächst deutlich weniger sichtbar war: Die Schule wurde als „eigentlich unauffällig“ beschrieben.

Je genauer wir jedoch auf den Tagesablauf geschaut haben, desto deutlicher wurde, dass Mila einen großen Teil ihrer Energie bereits während des Schulvormittags verbraucht.

**Die Eltern berichteten unter anderem**

- dass Mila nach der Schule häufig ungewöhnlich erschöpft wirkt
- dass sie zuhause deutlich schneller frustriert reagiert als am Wochenende
- dass Konflikte besonders an Schultagen auftreten
- dass viele Eskalationen nach Anforderungen entstehen

Auffällig war außerdem, dass die Belastung an Wochenenden und in Ferienzeiten deutlich geringer beschrieben wurde.

Die Schule selbst wird von Mila nicht ausdrücklich abgelehnt. Die Hinweise sprechen jedoch dafür, dass Anpassungsleistung, soziale Anforderungen und die ständige Verarbeitung von Reizen einen größeren Einfluss haben könnten als zunächst angenommen.

## DER ANSATZPUNKT

# Sinnvoller erster Ansatzpunkt

Die Auswertung spricht dafür, zunächst nicht bei den Hausaufgaben anzusetzen. Sie sind die sichtbarste Belastungsstelle — vermutlich aber nicht die erste.

**Der sinnvollste erste Ansatzpunkt:  
die Zeit unmittelbar nach der Schule.**

**1****Priorität 1 · Nachmittagsentlastung**

Verstehen, wie viel Kraft nach der Schule tatsächlich noch verfügbar ist — und welche Bedingungen Erholung fördern oder erschweren.

**Warum hier?**

Weil sich die Belastung vermutlich bereits während des Schulvormittags aufbaut und am Nachmittag erstmals sichtbar wird.

**2****Priorität 2 · Übergänge entschärfen**

Besonders auffällig: Aufstehen, Losgehen, Wechsel von Freizeit zu Hausaufgaben, Beginn der Abendroutine.

**3****Priorität 3 · Frühzeichen erkennen**

Die Eskalationen wirken eher wie das Ende einer Belastungskette. Deshalb lohnt der Blick auf die Minuten davor.

**4****Priorität 4 · Hausaufgaben neu bewerten**

Nicht isoliert betrachten, sondern im Zusammenhang mit dem gesamten Tagesverlauf.

## UMSETZUNG

## Beispiel für einen möglichen Umsetzungsplan

Auf Grundlage der Auswertung wurde für Familie Muster ein erster Schwerpunktbereich entwickelt.

**Schwerpunkt · Nachmittagsentlastung**

Ziel: Die Belastung zwischen Schulende und Hausaufgaben reduzieren.

**Besprochene Ansatzpunkte:**

- sichtbare Erholungszeit nach der Schule
- Entlastung kritischer Übergänge
- Anpassung der Reihenfolge einzelner Nachmittagsaktivitäten
- frühere Wahrnehmung von Überlastungssignalen
- Veränderung einzelner Hausaufgabenabläufe

**Weitere Ansatzpunkte der vollständigen Analyse**

- |                                 |                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| ✓ Schule und Anpassungsleistung | ✓ Frühzeichen von Überlastung          |
| ✓ Hausaufgabenstruktur          | ✓ Abendroutine und Erholung            |
| ✓ Übergänge im Alltag           | ✓ Belastungsfaktoren im Familienalltag |

*Die vollständige Analyse enthält zu jedem Bereich eine individuelle Einordnung sowie konkrete Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag.*

## ZUSAMMENFASSUNG

# Was die Analyse sichtbar gemacht hat

Familie Muster kam mit der Frage:

*„Warum kosten Hausaufgaben und Eskalationen bei uns so viel Kraft?“*

Die sichtbarsten Probleme lagen bei den Hausaufgaben und den emotionalen Ausbrüchen. Die eigentliche Belastung begann jedoch wahrscheinlich deutlich früher.

Erst durch die gemeinsame Betrachtung von Fragebogen, Gespräch und Tagesablauf wurde sichtbar, wie sich Belastung über den Tag aufbaut — und an welchen Stellen besonders viel Energie verloren geht.

**Das Ziel der Alltags-Analyse**

*Nicht möglichst viele Tipps zu sammeln. Sondern die Stelle zu finden, an der Veränderung aktuell den größten Unterschied machen kann.*

## Möchtest du eine ähnliche Auswertung für eure Familie?

Die Alltags-Analyse verbindet einen ausführlichen Fragebogen mit einem persönlichen Gespräch und einer individuellen schriftlichen Auswertung.

- eine strukturierte Einordnung eurer Situation
- eine Analyse der wichtigsten Belastungsmuster
- konkrete Prioritäten statt zehn gleichzeitiger Baustellen
- erste individuelle Ansatzpunkte für euren Alltag

*Denn manchmal braucht es keine weiteren Tipps. Manchmal braucht es zuerst einen klaren Blick darauf, was eigentlich passiert. ☒*