Durchhalten ist schwer– **aber mit kleinen Belohnungen zur Feier jeder Etappe wird´s leichter!**

Überlegt gemeinsam, wie die Etappenziele gefeiert werden können, und ob es eine Liste pro Person oder eine für die ganze Familie geben soll.

**\* Beispiele für Sofort-Belohnung: Ein Extra-Kapitel vorlesen, „Eisdiele zu Hause“, Igelball-Rückenmassage, Lieblingsessen (selbstgekocht oder vom Lieblingsrestaurant),**

**\*\*Beispiele für langfristige Belohnung (wenn es wieder geht): Wiedersehens-Fest planen (eintragen: mit wem?), shoppen (endlich wieder NICHT online), Besuch im Zoo,…**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pro Tag ein Kästchen ankreuzen(nach Wahl: entweder ab sofort, oder ab Beginn der Kontaktsperre) | **Sofort-Belohnung\*, wenn alle 7 Kästchen voll sind** | **Langfristige Belohnung\*\* = wenn es wieder geht** |
| □ □ □ □ □ □ □ |  |  |
| □ □ □ □ □ □ □ |  |  |
| □ □ □ □ □ □ □ |  |  |
| □ □ □ □ □ □ □ |  |  |
| □ □ □ □ □ □ □ |  |  |