

SARAH HARMS

Workbook für Eltern

Startklar.

**Gemeinsam zum
ersten eigenen
Smartphone.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 Etappen von der
Entscheidung
bis zu den ersten Wochen.



www.kidsintheloop.de

Impressum

1. Auflage, 2026

© 2026, Sarah Sophie Harms

Alle Rechte vorbehalten.

AUTORIN & HERAUSGEBERIN

Sarah Sophie Harms

Weinbergstraße 36b

32107 Bad Salzuflen

hallo@kidsintheloop.de

HERSTELLUNG UND VERÖFFENTLICHUNG

Dieses Workbook ist in Eigenregie entstanden. Text und Struktur habe ich selbst entwickelt. Einzelne Korrekturen oder Formulierungen sowie das Informationsdesign wurden mit KI-Werkzeugen erarbeitet bzw. verfeinert. Das Cover wurde mit KI-Werkzeugen und Canva digital ausgearbeitet.

Stand der Recherche für alle datierten Angaben und Steckbriefe: August 2026.

Rechtliches

Was du mit diesem Heft tun darfst

Du darfst dieses Heft für den Gebrauch in deiner eigenen Familie so oft ausdrucken, wie du möchtest. Die Weitergabe der Datei an Dritte, das Hochladen auf Plattformen und die Nutzung in Kursen, Schulen oder Einrichtungen sind ohne Lizenz nicht gestattet. Lizenzen für Schulen, Kitas, Familienbildungsstätten und Beratungsstellen gibt es zu fairen Konditionen unter hallo@kidsintheloop.de.

Haftung und Aktualität

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und tragen dort, wo sie sich schnell ändern, ein Datum. Alterseinstufungen, Funktionen und Menüpfade der genannten Dienste können sich kurzfristig ändern. Für Inhalte externer Websites, auf die verwiesen wird, sind deren Betreiber verantwortlich. Dieses Heft ersetzt keine Rechts-, Erziehungs- oder medizinische Beratung im Einzelfall.

Nutzungsvorbehalt

Die Rechteinhaberin behält sich die Nutzung dieses Werks und seiner Inhalte für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Eine Nutzung zum Training generativer KI-Modelle ist untersagt.

BEVOR ES LOSGEHT

So arbeitest du mit diesem Heft

Schön, dass du da bist. Dieses Heft macht aus dem Nachdenken ein Tun. Neun Etappen führen dich von der ersten Unsicherheit über den Abend der Übergabe bis in die Wochen danach. Jede Etappe beginnt mit einer kurzen Einordnung und endet mit etwas, das du ausfüllst, ankreuzt oder mit deinem Kind besprichst.

Du kannst das Heft ausdrucken und auf den Küchentisch legen oder am Bildschirm ausfüllen. Beides funktioniert, und beides darf unordentlich werden. Ein Arbeitsheft mit Kaffeeleck ist ein benutztes Arbeitsheft.

Drei Hinweise für den Weg

- › **Tempo.** Arbeite in eurem Rhythmus. Manche Etappen dauern fünf Minuten, für andere lohnt sich ein ruhiger Abend. Das Heft läuft nicht weg.
- › **Ehrlichkeit.** Die Übungen wirken nur, wenn du ehrlich antwortest. Niemand liest hier mit, und es gibt keine falschen Antworten, nur ehrliche und geschönte.
- › **Aktualität.** Alles, was sich schnell ändert, trägt in diesem Heft ein Datum. Die Prinzipien und Übungen veralten kaum. Konkrete Menüpfade und Altersgrenzen prüfst du im Zweifel kurz nach, zum Beispiel auf klicksafe.de oder medien-kindersicher.de.

Die Haltung hinter allem, was hier steht

Orientierung statt Verbot. Selbstwirksamkeit statt Angst. Du musst kein Technikprofi sein. Du brauchst ein Bild, das Ordnung schafft, und die Bereitschaft, kurz hinzusehen.

Zwei Fassungen liegen bei

- › **Interaktiv.** Alle Linien und Kästchen sind Formularfelder. Öffne die Datei in einem PDF-Programm wie Acrobat Reader, Vorschau oder deiner Handy-App, fülle sie aus und speichere sie unter neuem Namen. So bleibt die leere Vorlage erhalten.
- › **Druckfassung.** Dieselben Seiten ohne Felder, mit sauberen Schreiblinien. Für alle, die lieber mit der Hand arbeiten, und für die Seiten, die an den Kühlschrank gehören.

Dieses Heft gehört: _____ Begonnen am: _____

Für unser Kind: _____ Alter: _____

ÜBERSICHT

Dein Routenplan

Neun Etappen, verteilt über Tage oder Wochen, die du dir nimmst, in deinem Tempo. Die Reihenfolge ist ein Vorschlag und keine Vorschrift. Wenn das Gerät schon im Haus ist, starte bei Etappe 4 und hol die ersten drei nach.

	Etappe	Dauer	Wann	Erledigt am
1	Deine Kompassnadel	5 Min.	vor der Übergabe	
2	Der Bedürfnis-Detektiv	15 Min.	vor der Übergabe	
3	Der doppelte Bereitschafts-Check	20 Min.	vor der Übergabe	
4	Der Einrichtungsabend	45 Min.	am Tag der Übergabe	
5	Der Klassenchat	20 Min.	am Tag der Übergabe	
6	Der App-Kompass	15 Min. je App	immer wieder	
7	KI im Familienalltag	30 Min.	in den ersten Wochen	
8	Eure Familien-Medienvereinbarung	30 Min.	in den ersten Wochen	
9	Die Notfallkarte	10 Min.	für den Fall der Fälle	

Wir starten am: _____ Unser Zielzeitraum für die Übergabe: _____

Wenn du gerade wenig Zeit hast

Drei Etappen machen einen großen Teil der Wirkung aus: der Bereitschafts-Check (3), der Einrichtungsabend (4) und die Medienvereinbarung (8). Wenn du nur einen Abend hast, nimm diese drei. Der Rest kommt, wenn er kommt.

Ein Hinweis zur Reihenfolge

Etappe 6 ist die einzige, zu der du immer wieder zurückkehrst. Sie enthält fünf Kompass-Bögen, mit denen du jede neue App prüfst, die dein Kind sich wünscht. Der Rest des Hefts läuft einmal von vorn nach hinten durch.

ETAPPE 1 · VOR DER ÜBERGABE

Deine Kompassnadel

1

Zeit: 5 Minuten

Vor dem konkreten Wissen kommt in der Regel ein Gefühl: Der Wunsch ist da, andere Kinder haben längst eins, und du sollst eine Entscheidung treffen, für die dir die Grundlagen fehlen.

Dieses Gefühl ist eine brauchbare Information. Es zeigt dir ziemlich genau, worauf du in den nächsten Wochen achten willst. Deshalb steht es hier ganz vorn, schriftlich und mit Datum.

Ganz am Ende des Hefts findest du die Seite „Dein Rückblick“. Dort stehen dieselben Fragen noch einmal. Der Vergleich dieser beiden Seiten ist der einzige Fortschrittsbalken, der bei diesem Thema wirklich zählt.

Was macht mir beim Thema erstes Smartphone gerade am meisten Bauchschmerzen?

Was wünsche ich mir für mein Kind in der digitalen Welt?

Woran würde ich in einem halben Jahr merken, dass es gut läuft?

Wie geht es mir heute mit der Entscheidung?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
mulmig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	zuversichtlich

Mein Wert heute: _____ Datum: _____

ETAPPE 2 · VOR DER ÜBERGABE

2

Der Bedürfnis-Detektiv

Zeit: 15 Minuten

Hinter fast jedem digitalen Wunsch steckt ein ganz analoges Bedürfnis: Zugehörigkeit, Anerkennung, Spiel und Neugier, Autonomie oder die Frage nach der eigenen Identität. Ein Kind, das unbedingt in den Klassenchat will, will meistens dazugehören. Eins, das eine Runde nicht auslassen mag, hält oft eine Verabredung mit Freunden ein.

Apps sind darauf gebaut, genau diese Bedürfnisse schnell und verlässlich zu bedienen. Das ist ihr Geschäftsmodell, und es erklärt, warum Verbote so selten funktionieren: Sie nehmen die App weg und lassen das Bedürfnis stehen.

Wer das Bedürfnis erkennt, führt ein anderes Gespräch. Aus der Frage nach der App wird eine Frage nach dem, was dein Kind gerade braucht.

Merksatz

Die Anziehungskraft digitaler Räume ist die logische Antwort auf echte, gesunde Bedürfnisse. Und wo ein Angebot kostenlos ist, lohnt sich der Blick darauf, womit es sein Geld verdient.

Übung 1: Drei Situationen deines Kindes

Denk an drei Momente, in denen dein Kind unbedingt etwas Digitales wollte. Notiere, was es wollte, welches Bedürfnis vermutlich dahintersteckte und mit welcher Frage du das nächste Mal ins Gespräch kommen könntest.

Situation / Wunsch	Vermutetes Bedürfnis	Meine Gesprächsfrage

Übung 2: Und jetzt du

Der ehrliche Teil. Wann hast du zuletzt deutlich länger am Handy gegangen als geplant, und welches Bedürfnis hat die App bei dir bedient?

ENDE DER LESEPROBE

Hier endet die Leseprobe

Du hast die ersten beiden Etappen gesehen. Im vollständigen Workbook geht es genauso weiter: kurze Einordnung, dann etwas zum Ausfüllen, Ankreuzen oder Besprechen.

Das erwartet dich in den übrigen sieben Etappen

- › **Etappe 3 · Der doppelte Bereitschafts-Check.** Vierzehn ehrliche Fragen an dein Kind und an euch als Eltern, dazu ein Fahrplan für die Dinge, die noch Übung brauchen.
- › **Etappe 4 · Der Einrichtungsabend.** Eine Checkliste, nach der das Gerät fertig eingerichtet ist, und eine klare Haltung zu Kontrollfunktionen.
- › **Etappe 5 · Der Klassenchat.** Das Gespräch vor dem Beitritt, die Sätze für den Ernstfall im Wortlaut und ein Einstellungs-Check für den Messenger.
- › **Etappe 6 · Der App-Kompass.** Fünf Fragen, mit denen du jede App einschätzt, fünf Bögen zum Ausfüllen und Kurz-Steckbriefe zu vierzehn beliebten Apps.
- › **Etappe 7 · KI im Familienalltag.** Die Bus-Regel, drei eigene Familienregeln und ein Familienspiel, das zeigt, wie verlässlich KI-Antworten wirklich sind.
- › **Etappe 8 · Eure Familien-Medienvereinbarung.** Ein Text zum Streichen, Ergänzen und Unterschreiben, der beide Seiten bindet.
- › **Etappe 9 · Die Notfallkarte.** Was in den ersten Minuten zählt, wenn doch etwas passiert, plus die wichtigen Anlaufstellen.

Das vollständige Workbook

28 Seiten, in zwei Fassungen: eine zum Ausfüllen am Bildschirm mit über 200 Formularfeldern und eine zum Ausdrucken mit sauberen Schreiblinien.

kidsintheloop.de