



Struktur statt Streit: KindHilfe.de zeigt, wie ein einfaches Tokensystem den Familienalltag verbessert

Positive Verstärkung statt Druck: Ein bewährter Ansatz aus der Verhaltenstherapie wird alltagstauglich gemacht.

Das Token-System hat sich von seinen frühen Anfängen im 19. Jahrhundert zu einem etablierten Instrument in der Verhaltenstherapie entwickelt. KindHilfe.de hat es nun so vereinfacht, dass es direkt von Eltern im Alltag eingesetzt werden kann – ohne Vorkenntnisse, ohne App.

Berlin, 20. Mai 2025

Hausaufgaben, Zähneputzen, Medienzeiten: Der Alltag mit Kindern bringt viele Familien an ihre Grenzen. Die Plattform KindHilfe.de stellt mit ihrem Token-System ein praxiserprobtes Werkzeug vor, das Eltern hilft, mehr Struktur, Motivation und Gelassenheit in den Alltag zu bringen – ohne Strafen oder ständiges Diskutieren.

Das System basiert auf dem Prinzip der positiven Verstärkung: Kinder erhalten für erwünschtes Verhalten kleine Symbole, die sie gegen Belohnungen eintauschen können. Das stärkt Eigenverantwortung, Orientierung und Kooperation – besonders bei sensiblen, impulsiven oder schnell überreizten Kindern.

Die Wirksamkeit solcher Systeme ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen, dass Token-Systeme bei Kindern mit ADHS zu besserer Konzentration und sozialer Kooperation führen (Fabiano et al., 2009), die Aufmerksamkeitsspanne deutlich verlängern (Ardiansyah et al., 2021) und störendes Verhalten spürbar reduzieren können – auch bei autistischen Kindern (Koegel et al., 2010; Fitriani et al., 2024). In schulischen Kontexten sanken Unterrichtsstörungen teils um bis zu 80% (McLaughlin & Williams, 2003). Eine qualitative Untersuchung mit 40 Kindern bestätigte außerdem Verbesserungen in Sozialverhalten, Lernmotivation und Selbststeuerung (Al-Shammari et al., 2020).

„Ich hätte nie gedacht, dass mein Sohn freiwillig mit dem Tischdecken anfängt und stolz auf seinen Token ist.“, erzählt eine Mutter aus Berlin.



KindHilfe.de

Einfach. Alltagstauglich. Beziehungsorientiert.

Das Token-System richtet sich an Familien mit Kindern von 2 bis 18 Jahren. Es enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen, viele Beispiele und einen fundierten Elternleitfaden – sofort einsetzbar, ohne App, ohne Vorwissen. Immer mehr Familien, aber auch pädagogische und therapeutische Fachkräfte, setzen das Token-System ein - nicht als Kontrollinstrument sondern als Beziehungsangebot, das Kinder stärkt und Eltern entlastet.

Das begleitende E-Book ist derzeit vergünstigt erhältlich.

Interessierte können sich vorab kostenlos eine umfangreiche Leseprobe herunterladen:

<https://ikindu.de/token-system-belohnungssystem/>

Redaktionen erhalten auf Wunsch ein kostenloses Exemplar, weitere Infos und Bildmaterial.

Pressekontakt:

KindHilfe.de | **Thomas Prosi** | Ehrenbergstraße 16a/4703 | 10245 Berlin

E-Mail: Presse@KindHilfe.de | **Telefon:** +49 30 5490 5792

Website: <https://KindHilfe.de> | **X (Twitter):** @KindHilfe

KindHilfe.de ist eine Plattform von Eltern und Fachleuten – für alle, die sich im Familienalltag fundierte, alltagstaugliche und leicht umsetzbare Unterstützung wünschen. Die Inhalte basieren auf echtem Erfahrungsaustausch und fachlichem Know-how.

Kostenlose Tipps und E-Books: **KindHilfe.de** bietet konkrete Infos und liebevoll formulierte Strategien, um den Alltag mit Kindern entspannter, konstruktiver und herzlicher zu gestalten. Online-Shop: **iKindU.de**

