



Checkliste: Klärendes Gespräch zum Zusammenleben mit den Eltern

Beim Zusammenleben mit den Eltern ist Streit unvermeidbar – besonders, wenn du bereits volljährig bist. Es lohnt sich darum, Konfliktthemen in einem offenen Gespräch zu klären und gemeinsame Regeln festzulegen. Eine Checkliste.

1. Gespräch vorbereiten

- ☐ Passenden Zeitpunkt und Rahmen wählen: ruhige Atmosphäre, keine Ablenkungen oder Zeitdruck.
- ☐ Ziele des Gesprächs definieren: Was soll erreicht werden? (z. B. klare Regeln vereinbaren, Konflikte lösen, Dauer des Zusammenlebens klären)
- ☐ Eigenen Standpunkt klären: Was stört mich konkret? Was wünsche ich mir?
- ☐ Notizen machen: Wichtige Punkte aufschreiben, damit nichts vergessen geht.
- ☐ Die richtige Einstellung: Offen und respektvoll ins Gespräch gehen, keine Schuldzuweisungen machen.

2. Streitpunkte besprechen

Wohnsituation

- ☐ Wer wohnt wo? Und wie teilt ihr euch gemeinsam genutzte Räume?
- ☐ Zahlst du einen Beitrag an die Miete oder die Haushaltskosten (Strom, Essen, Internet usw.)?
- ☐ Wie lange soll das Zusammenleben dauern?

Hausordnung und Verantwortlichkeiten

- ☐ Wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt?
- ☐ Was sind die Erwartungen beider Seiten (z. B. betreffend Sauberkeit oder Nachtruhe)?
- ☐ Wie geht ihr mit Themen wie Besuch, Privatsphäre oder Lautstärke um?

Zukunftsperspektiven

- ☐ Gibt es einen Zeitplan, bis wann du ausziehen willst?
- ☐ Wie könnt ihr diesen Übergang gemeinsam planen und welche Unterstützung brauchst du?
- ☐ Wie wollt ihr künftig mit Spannungen und Streit umgehen?

3. Rechtliche Aspekte klären

- ☐ Verhältnis klären: Lebst du zur Miete bei deinen Eltern oder kostenlos nach sogenanntem Gastrecht?
- ☐ Braucht es ein schriftliches Dokument wie einen Mietvertrag oder eine Nutzungsvereinbarung?

4. Gespräch abschliessen

- ☐ Zusammenfassen: Was habt ihr besprochen? Was ist jetzt neu geregelt?
- ☐ Verbindliche Absprachen treffen: Wer macht was bis wann?
- ☐ Nächsten Termin vereinbaren, um eine erste Bilanz zu ziehen.
- ☐ Positiver Schlusspunkt: Dank und Wertschätzung aussprechen.