

# Planung mit PATH – Ich gehe meinen Weg

von Stefan Doose

Hier erklären wir die Planungs-Methode PATH in einfacher Sprache.

Das Wort *PATH* ist Englisch. Es heißt Weg.

Wer einen PATH für sich macht, der macht sich auf den Weg.

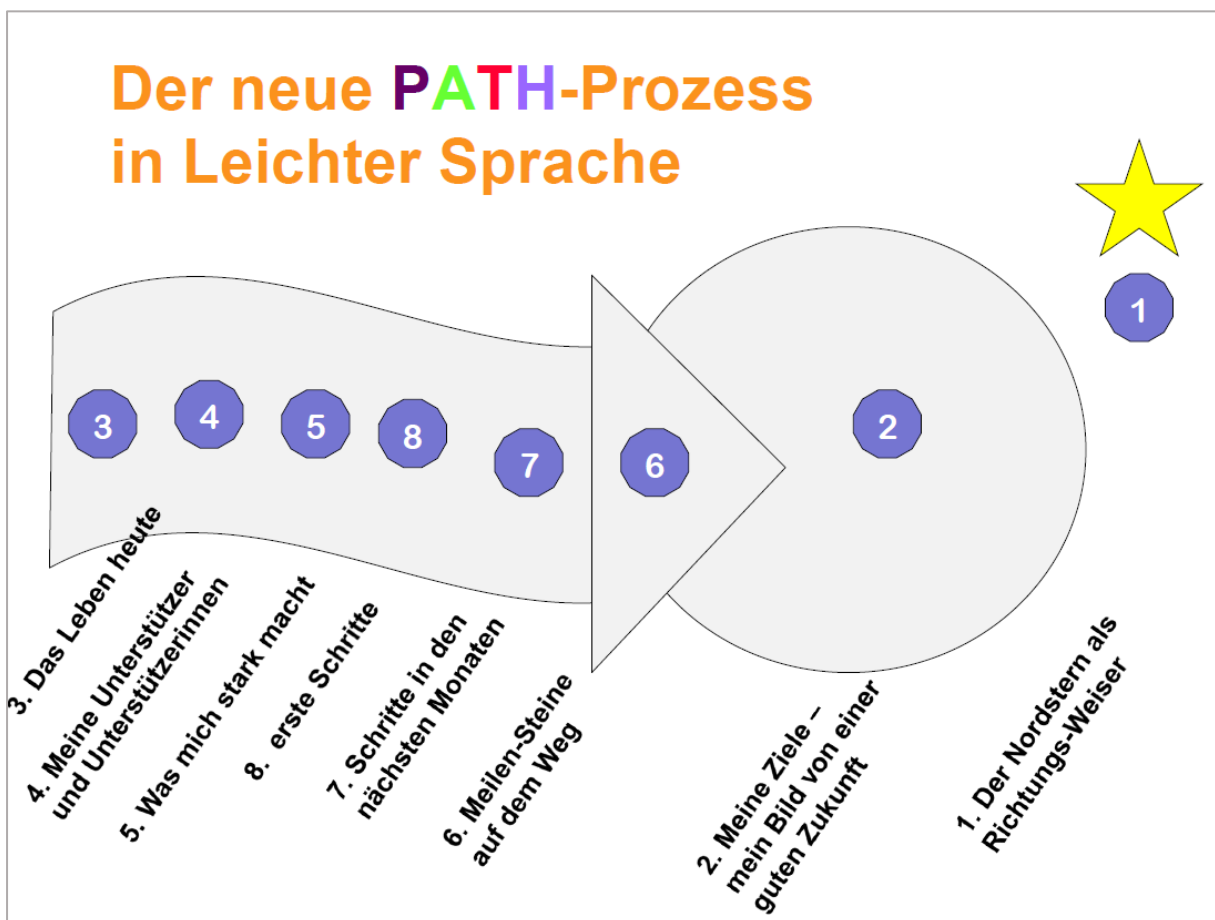
Die Methode hilft heraus zu finden, wie man seine Ziele erreichen kann.

Sie ist gut, wenn man schon ungefähr weiß, was man will.

Die Idee des PATH-Prozesses kommt aus Kanada und den USA.

Sie wurde von John O`Brien, Marsha Forrest, Judith Snow und Jack Pearpoint vor 30 Jahren entwickelt.

Der PATH besteht aus 8 Schritten:



Für den PATH wird ein langes Plakat benötigt. Zum Beispiel von einer Papierrolle. Es ist etwa 2,50 Meter lang.

Das Papier befestigt man an einer ebenen Wand mit Tesa-Krepp.

Es wird ein großer Pfeil mit einem Ziel-Kreis und einem Nord-Stern darauf gemalt.

### *Der 1.PATH-Schritt: Der Nordstern als Richtungsweiser*

Der Nordstern zeigt die Richtung. Wie der Stern am Abendhimmel, der nach Norden weist. An dem haben sich früher die Seefahrer orientiert.

In den Nordstern schreibt und malt man die Dinge, die einem im Leben wichtig und wertvoll sind. Dies sind die eigenen Werte, die bei dem Weg in die Zukunft nicht aus dem Blick geraten sollen.

Zum Beispiel: Selbst-Bestimmung – nichts über mich ohne mich.

Oder: Freundschaft und Familie – gut Beziehungen zu wichtigen Menschen.

Oder: Wertschätzung – sich gegenseitig sagen, was man aneinander mag.

In der Mitte des Nordsterns malt die Zeichnerin oder der Zeichner ein Bild, was meine Werte für mich gut ausdrückt.

### *Der 2. PATH-Schritt: Meine Ziele – mein Bild von einer guten Zukunft*

Im zweiten PATH-Schritt werden in einem großen Kreis auf dem Plakat meine Ziele aufgeschrieben und aufgemalt.

Wie sieht mein Bild von einer guten Zukunft aus?

Dafür entscheidet sich die planende Person, für welche Zeit sie planen will.

Zum Beispiel für ein Jahr.

Dann beschreibt die planende Person ihr Bild von einer guten Zukunft in einem Jahr: Welche Ziele möchte sie erreichen? Wie würde es gut sein?

Um sich das vorstellen zu können, tun alle so als sei das Jahr schon vorbei.

Die planende Person und ihre Unterstützer und Unterstützerinnen fliegen in Gedanken mit einer Zeit-Maschine ein Jahr weiter in die Zukunft.

Es war ein gutes Jahr. Die Person hat ihre Ziele erreicht. Ihr geht es gut.

Jetzt beschreibt die Person, wie ihr schönes Leben genau aussieht.

Wie es sich anfühlt. Die anderen dürfen nachfragen und Vorschläge machen.

Aber die planende Person entscheidet, wie ihre Zukunft aussieht.

Wichtig ist:

- Es werden nur gute Dinge aufgeschrieben.
- Die eigenen Ziele sollen für die planende Person mit ihren Unterstützerinnen und Unterstützern mit menschlichen Kräften erreichbar sein.  
Zaubern kann niemand.

In die Mitte des Ziel-Kreises kommt wieder ein gezeichnetes Bild.

Dieses Bild steht für das Lebens-Gefühl und das wichtigste Ziel der Person.

Was soll im Mittelpunkt in einem Jahr stehen? Wie fühlt es sich dann an?

Zum Schluss betrachtet die planende Person noch einmal ihr Bild von der guten Zukunft in einem Jahr:

- Passt das so?
- Fühlt sich das gut an?
- Steht alles Wichtige drauf?

### *Der 3. PATH-Schritt: Das Leben heute*

Jetzt gehen die planende Person sowie ihre Unterstützer und Unterstützerinnen mit der Zeitmaschine wieder zurück.

Sie befinden sich wieder im Jetzt und Heute.

Auf dem Plakat ist dabei Platz ganz links am Anfang des Pfeils.

Jetzt geht es darum, wie das Leben der Person heute aussieht:

- Wo steht die Person jetzt im Hinblick auf ihre Ziele in einem Jahr?
- Was läuft zur Zeit gut? Was ist schön im Leben?
- Was läuft nicht gut? Was stört die Person am meisten in ihrem Leben?
- Wo sind bereits erste Schritte auf dem Weg zu den Zielen gegangen worden? Wo steht sie ganz am Anfang?

Zum Beispiel: Möchte die planende Person als Ziel eine neue gute Arbeit finden.

Dann ist es wichtig aufzuschreiben:

- Wie ist ihre Arbeit jetzt?
- Welche Arbeits-Erfahrungen hat sie?
- Welche Unterstützung hat sie bei der Arbeits-Suche?

#### *Der 4. PATH-Schritt: Meine Unterstützer und Unterstützerinnen*

Jetzt rückt man auf dem Pfeil ein Feld weiter nach rechts.

Jetzt geht es darum zu überlegen, wer die planende Person gut auf ihrem Weg zum Ziel unterstützen kann:

- Wer sind gute Unterstützungspersonen? Was können sie tun?
- Welche Unterstützer und Unterstützerinnen hat die planende Person schon?

Jetzt ist die Gelegenheit, dass die Personen im Unterstützungs-Kreis überlegen, ob und bei was sie die planende Person unterstützen wollen.

Sie können der planenden Person ihre Unterstützung anbieten.

Wenn die planende Person die Unterstützung annehmen möchte, tragen sie sich auf dem Plakat mit ihrem Namen ein.

Daneben schreiben sie, wobei sie die planende Person unterstützen können.

- Welche Menschen fehlen der planenden Person zur Unterstützung noch? Wen braucht die planende Person noch, um ihren Zielen näher zu kommen? Welche Fähigkeiten werden benötigt? Wen kennen wir, der eine gute Unterstützung sein könnte? Wie kann die planende Person diese Menschen dazu bewegen, sie zu unterstützen.

#### *Der 5. PATH-Schritt: Was mich stark macht*

Jetzt geht es wieder ein Feld weiter nach rechts im Pfeil.

Um ihre Ziele zu erreichen, braucht die planende Person Kraft, Ausdauer und Stärkung. Der Weg zu seinen Zielen in eine gute Zukunft ist nicht immer leicht.

In diesem Feld geht es um all die Dinge, die die planende Person stark machen und ihr Kraft geben:

- Was braucht die planende Person, damit es ihr gut geht und sie gesund bleibt?
- Was kann die planende Person machen, um Kraft zu tanken, wenn es mal schwer wird?
- Welche Stärken und Möglichkeiten hat die planende Person, die ihr helfen, ihre Ziele zu erreichen?
- Was kann die planende Person tun, um vielleicht absehbare Hindernisse zu überwinden?

- Was können andere Person für oder mit der planenden Person tun, um sie zu stärken?
- Was braucht die planende Person und der Unterstützungskreis noch an Informationen und Mitteln, um stärker zu werden?  
Wo können wir diese herbekommen?

### *Der 6. PATH-Schritt: Meilen-Steine auf dem Weg*

Jetzt springt man nach rechts auf dem Plakat zum Pfeil vor dem Kreis.

Meilen-Steine sind wichtige Punkte auf dem Weg zum Ziel.

Nun überlegt man sich gemeinsam:

Welche wichtigen Punkte auf der Hälfte der Zeit bereits erreicht werden.

Zum Beispiel:

Was ist in einem halben Jahr bereits erreicht?

Woran sehen wir, dass wir auf unserem Weg gut vorangekommen sind ?

Was sind die wichtigsten Punkte ?

### *Der 7. PATH-Schritt: Schritte in den nächsten Monaten*

Im nächsten PATH-Schritt geht man jetzt wieder ein Feld nach links.

Man überlegt jetzt zusammen:

Was sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zum Ziel in den nächsten Monaten?

Der Weg zum Ziel soll in einzelne Schritte aufgeteilt werden.

Dann ist es leichter. Schritt für Schritt geht es voran.

Die Schritte sollten so genau aufgeschrieben werden, dass alle wissen, was in nächster Zeit zu tun ist.

Sollte die Zeit knapp werden, ist es wichtig zunächst die ersten Schritte zu klären.

Die weiteren Schritte können dann in einem nächsten Treffen mit dem Unterstützungskreis meist schnell geklärt werden.

## Der 8. PATH-Schritt: Die ersten Schritte

Besonders wichtig ist es am Ende des Treffens die ersten Schritte auf dem Weg festzuhalten:

- Was sind die nächsten Schritte?
- Was muss zuerst gemacht werden?
- Wer macht was?
- Wer kann unterstützen?

Manchmal fallen gerade die ersten Schritte schwer.

Deshalb ist es gut zu überlegen, was hilft die ersten Schritte zu gehen.

Die planende Person sollte bestimmen, wie die ersten Schritte aussehen und welche Unterstützung sie sich wünscht.

Ein PATH ist ein Weg, auf den man sich macht.

Es ist gut, wenn es mindestens eine Unterstützungsperson gibt, die die planende Person bei der Umsetzung ihres Planes begleitet:

Sie wird auch *Agent oder Agentin* genannt.

Sie fragt nach, wie der *Zukunfts-Plan* läuft.

Eine Zukunfts-Planung ist nämlich kein einmaliges Treffen, sondern ein gemeinsamer Weg.

Deshalb wird es oft immer wieder Treffen mit dem Unterstützungskreis geben.

Dann kann man gemeinsam sehen wie der Stand der Dinge ist und weiter planen.

An einen PATH darf bei den nächsten Treffen natürlich auch weiter geschrieben und gemalt werden.

Der PATH darf auch verändert und ergänzt werden.

Hier noch einige wichtige Fragen für die weiteren Treffen:

- Was haben wir getan?
- Was haben wir gelernt?
- Worüber waren wir erfreut?
- Worüber waren wir besorgt?
- Was sind jetzt die nächsten Schritte?

Wichtig dabei ist, dass die planende Person und ihre Ziele im Mittelpunkt bleiben.

Was ist machbar und gut für die planende Person, um ihre Ziele zu erreichen?

Ein PATH zu machen, hört sich erstmal schwierig an. Es macht aber Spaß.

Es gut ausgebildete Zukunfts-Planer und Planerinnen für den PATH zu haben.

Gemeinsam kann mit einem Unterstützungs-Kreis kann man mehr erreichen als allein. Es bringt oft viel Bewegung in die Zukunfts-Planung.

Viele Zukunfts-Pläne werden so Wirklichkeit!

## **Beispiel**

**GROTEMEYER, Grit** (2017): Auf dem Weg ins Arbeitsleben. Marcel Haack.

<https://zukunftsplanungblog.wordpress.com/2017/05/18/93>