

Arbeitsgruppe 1

Trickkiste Persönliche Zukunftsplanung

Anne Singelmann und Claudia Wessels



Bei der Persönlichen Zukunftsplanung denkt man mit anderen Leuten zusammen nach: Wie kann mein Leben besser werden?

Dabei steht die Person, die plant, im Mittelpunkt.
Es ist wichtig, was die Haupt-Person will.
Das nennt man personen-zentriertes Denken.

Darum ist es wichtig,
dass alle Unterstützer die Haupt-Person gut kennenlernen.
Und dass die Haupt-Person über sich und ihr Leben nachdenkt.

Zum Beispiel über Fragen wie
Was will ich verändern?
Was sind meine Träume?
Wie will ich unterstützt werden?
Was kann ich gut?
Wo brauche ich noch Hilfe?

Bei der Persönlichen Zukunftsplanung kann man dafür Karten und Arbeits-Zettel benutzen.
Die Karten und Arbeits-Zettel helfen, diese Dinge herauszufinden.

Was man herausgefunden hat kann man sammeln.
Zum Beispiel auf einem Körper-Umriss.
So kann man ein buntes Bild von der Haupt-Person bekommen.

Wichtig ist:
Es gibt nicht **die** Methode bei der Persönlichen
Zukunftsplanung.
Man muss genau gucken:
was passt zu der Person?
was mag die Person?



Stefan Doose hat einmal die Karten und Arbeits-Zettel mit einem Kuchen
verglichen: „Die Methoden sind wie Zutaten eines Kuchens: sie haben für sich
nichts Magisches. Erst die Mischung, die Wärme, das Timing und der Anlass
sind entscheidend für das Gelingen“.

Im Kurs haben wir Karten und Arbeits-Zettel ausprobiert.

1. Träume und Wünsche

Oft ist es nicht so leicht zu sagen:
was sind meine Träume und Wünsche?
Und: Was möchte ich einmal ausprobieren?

Mit den Dreamcards und den Hutkarten kann
man Ideen dazu sammeln.



Im Kurs haben ein paar Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kleinen Gruppen über die Karten gesprochen. Oder sie haben für sich die Karten herausgesucht, auf denen ein Wunsch oder Traum von ihnen stand. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben dann ihre Träume, Wünsche und Ziele auf große Wolken geklebt oder etwas dazu aufgeschrieben.



Andere haben mit den Karten als Spiel gearbeitet. Sie haben gewürfelt und sind mit einem Spielstein von Karte zu Karte gegangen. Über die Karte haben sie dann mit den anderen Spielern gesprochen.



2. Was bedeutet für mich ein gutes Leben?

Manchmal ist es schwer zu sagen,
was ist mir wichtig im Leben?

Was bedeutet für mich gut zu leben, also Lebensqualität?

Das Lebensqualitäts-Mandala kann helfen, darüber nachzudenken.



Ein paar Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben mit dem Mandala gearbeitet.
Sie haben es für sich ausgefüllt.

So kann man mit dem Mandala arbeiten:

1. Schreiben Sie in die **Mitte** den **Name der Hauptperson**.
2. Schreiben Sie in den **ersten Kreis**:
10 Wörter von wichtigen Bereichen, die für die Hauptperson Lebensqualität bedeuten.

Also Wörter, die einem in den Kopf kommen, wenn man gefragt wird:

Was ist Dir wichtig im Leben?

Was macht Dich glücklich?

Was macht Dich zufrieden?

Was tust Du gerne?

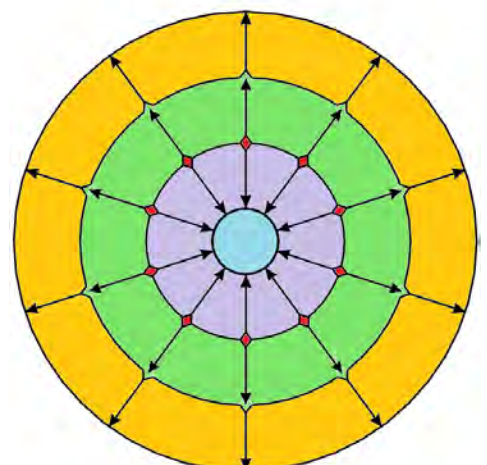
Diese Worte drücken nun für die Person verschiedene wichtige Bereiche von Lebensqualität aus, z.B. Freunde, Reisen und Arbeit.

3. Schreiben Sie in den **zweiten Kreis**:
Wie ist es jetzt?
Was macht die Person schon in dem Bereich?
Welche Menschen sind der Person dabei wichtig?

Zum Beispiel im Bereich

- Freunde: die Namen von Freunden oder Dinge, die man mit Freunden unternimmt
- bei Reisen: Orte, zu denen man gerne reist, die Art der Reise (z.B. die jährliche Gruppenreise an den Bodensee) oder

Lebensqualität bedeutet für mich...



- bei Freizeit: Dinge, die man schon in der Freizeit macht (z.B. Sportgruppe, Kino).

4. Schreiben Sie in den **äußeren Kreis:**
Was möchte die Person mal in diesem Bereich machen?

Zum Beispiel im Bereich

- Freunde: Dinge, die man gerne in Zukunft mit Freunden unternehmen möchte (z.B. Dorit und Martin besuchen, Klara besser kennen lernen und einmal gemeinsam ausgehen...)
- bei Reisen: eine Reise, die man gerne machen möchte (z.B. Christopher in den USA besuchen und gemeinsam mit ihm eine Tour machen) oder
- bei Freizeit: Dinge, die man in der Freizeit ausprobieren möchte (z.B. einen Foto-Kurs machen, in die Bücherei gehen).

Im Kurs gab es auch eine **Bücher- und Murmelecke**. Dort konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer andere Karten und Bücher genauer ansehen. Zum Beispiel das Buch „I want my dream“ oder „Käpt´n Life und seine Crew“.

Wenn man genug ausprobiert hatte, konnte man sich dort mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterhalten. Man konnte über seine Erfahrungen sprechen, oder aber über seine Arbeit, oder über andere Dinge.

