



Partizipative persönliche Zieleplanung

ICF-Anwenderkonferenz Workshop 18.11.2024

Sonja Mietschnig

Sylvia Röckel

Vom Wunsch über die Vision zum konkreten Ziel

Dieser Workshop soll einen Eindruck über einige mögliche Methoden zur partizipativen Erarbeitung von Zielen bieten



So komme
ich zu meinen
Zielen

Ich plane mit meinem
Unterstützerkreis

Ich plane am Tisch/ Blatt

Ich plane im Raum

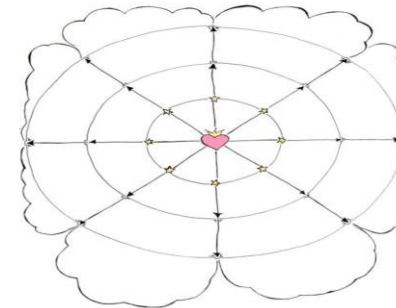
Ich mache meine Ziele sichtbar-
Ziele zum angreifen

Ich plane mit
meinem
Unterstützerkreis

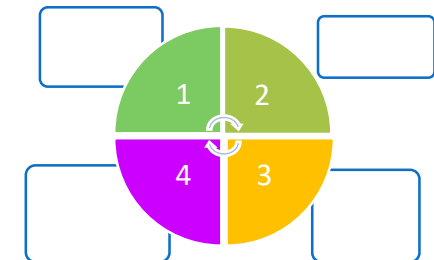
Der Lebensgestaltungskreis



Das Lebensqualitätsmandala



Der Traumzirkel








Ich plane am Tisch

Arbeitsblätter mit
folgenden Fragen
helfen mir dabei

- ▶ Das bin ich
- ▶ Das kann ich gut
- ▶ Das mache ich gerne
- ▶ Das möchte ich lernen
- ▶ Dabei brauche ich Unterstützung
- ▶ Davon träume ich
- ▶ Wer/Was ist mir wichtig

Ressourcen-Check


 Das kann ich/ weiß ich...	 Diese Beziehungen habe ich...
 Meine Ressourcen	
 Das besitze ich...	 Diese Orte und Dienste nutze ich...

4 + 1 Frage

Was haben wir versucht?	Was haben wir gelernt?
Worüber waren wir erfreut?	Worüber waren wir besorgt?
Was ist der nächste Schritt?	

Mein Zukunftsplan (Anwendung 2)

Mein Lebensweg



Bitte schreiben oder malen Sie Ihre wichtigsten Lebensstationen auf.

Ich plane im Raum / Ziele zum Angreifen

- Arbeit mit Symbolen

- Die Zukunftstraße / Mein Lebensweg



Ich plane im Raum / Ziele zum Angreifen

- Video von Frau Reiter



Methoden mit dem Unterstützer:innenkreis

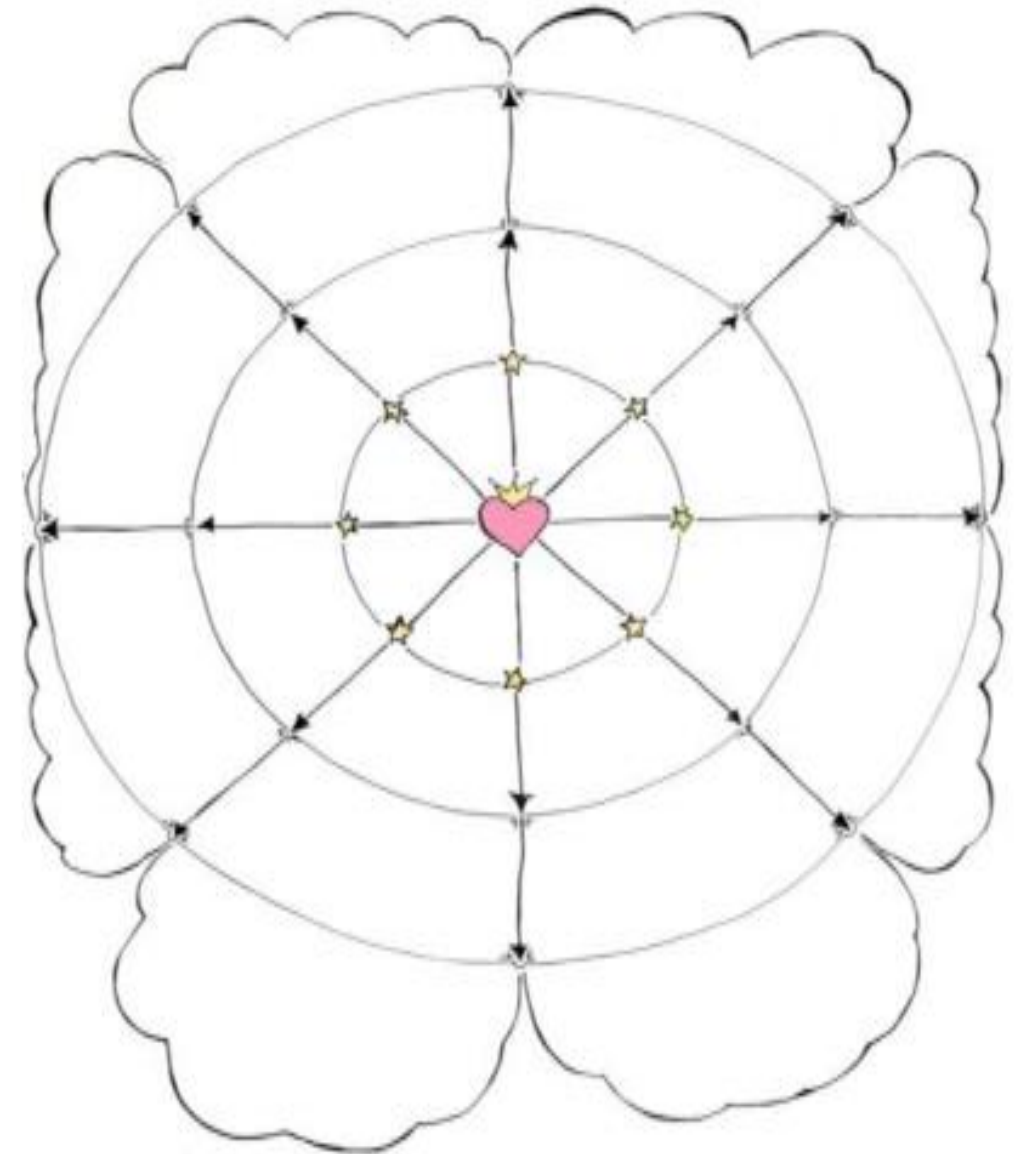
Der Lebensgestaltungskreis IST- VISION->ZIEL

- Alltag
- Persönlichkeitsebene
- Soziales Umfeld / Kontakte

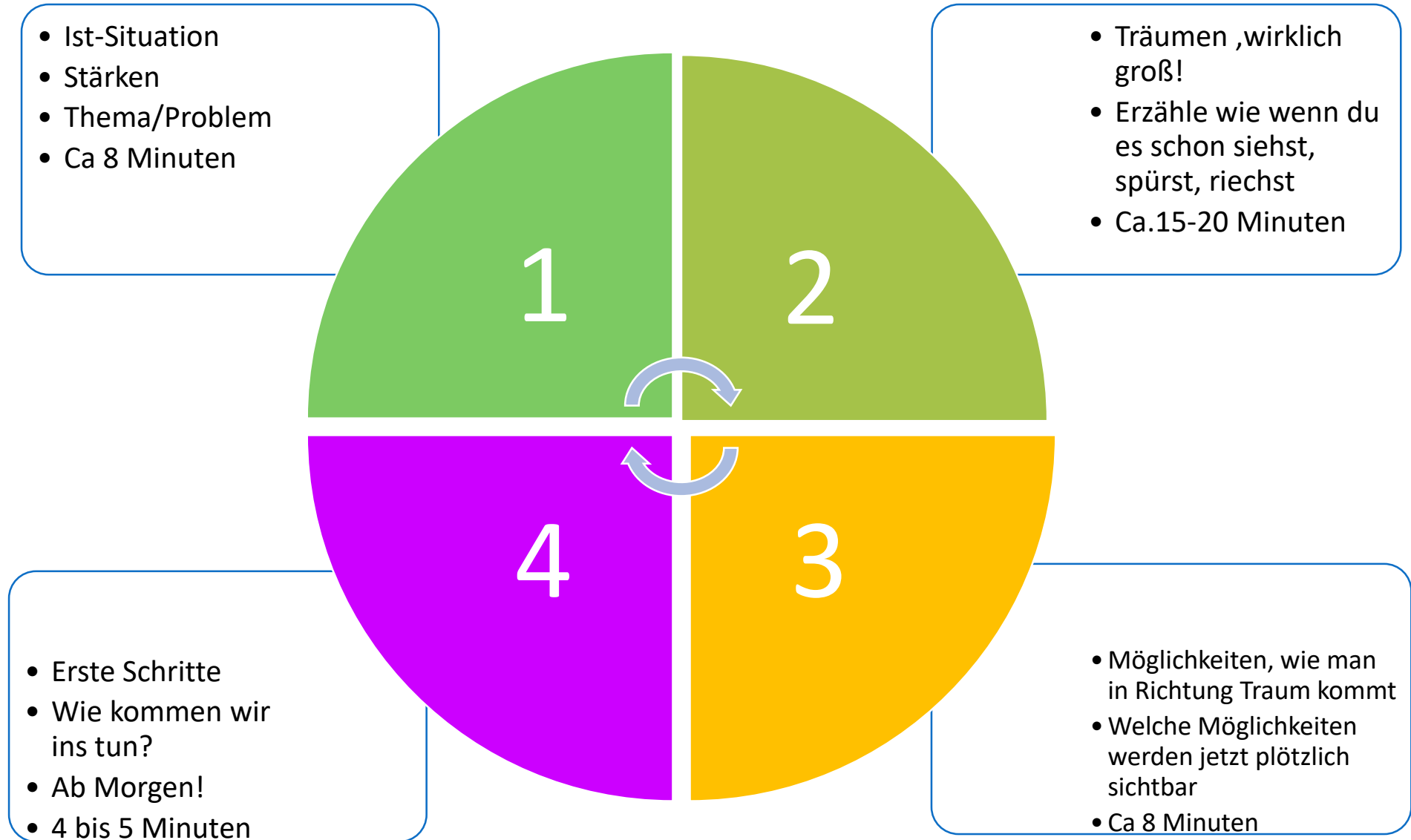


Lebensqualitätsmandala

- Die Kreise werden von innen nach außen ausgefüllt:
- **Mitte:** Namen der Person.
- **1. Kreis:** bis zu 8 Begriffe, die für die Person Lebensqualität ausmachen (wichtige Lebensbereiche).
- >> **Was ist Dir wichtig? Was macht Dich glücklich?**
- **2. Kreis:** Aktivitäten, Personen, Orte, die für den jeweiligen Bereich **JETZT** schon wichtig sind
- **3. Kreis:** **ZUKÜNFTIGE** Aktivitäten, die die Person gerne machen würde. Orte, an denen sie zukünftig gerne sein würde. Jeweils in Bezug auf die benannten Bereiche.
- **4. Kreis:** 1.Schritte
- >> Was wirst **Du als Erstes / in Kürze machen**, um Dein Vorhaben umzusetzen?
- >> konkret!



Traumzirkel



ÜBUNG

- Wählen Sie eine der Methoden zur stellvertretenden Zieleplanung aus und erarbeiten anhand dieser Wünsche Visionen und Ziele für sich selbst/ eine Klient:in
- Zeitvorgabe 60 Minuten

Fragen zum Thema Ziele

- Was unterscheidet ein Ziel von einem Wunsch/ einer Vision
- Aktivitätsziel oder Teilhabeziel?
- Entwicklungsziel oder Erhaltungsziel?
- Nahziel oder Fernziel

SMARTER Ziele



S-spezifisch



M-messbar



A-attraktiv



R-realistisch



T-terminisiert

Arten von Zielen

Entwicklungsziele
Erhaltungsziele

Aktivitätsziele
Teilhabeziele



Zeitliche Planung von Zielen

- Nahziele
- Fernziele
- Notwendige Teilschritte
- Konkrete Maßnahmenplanung

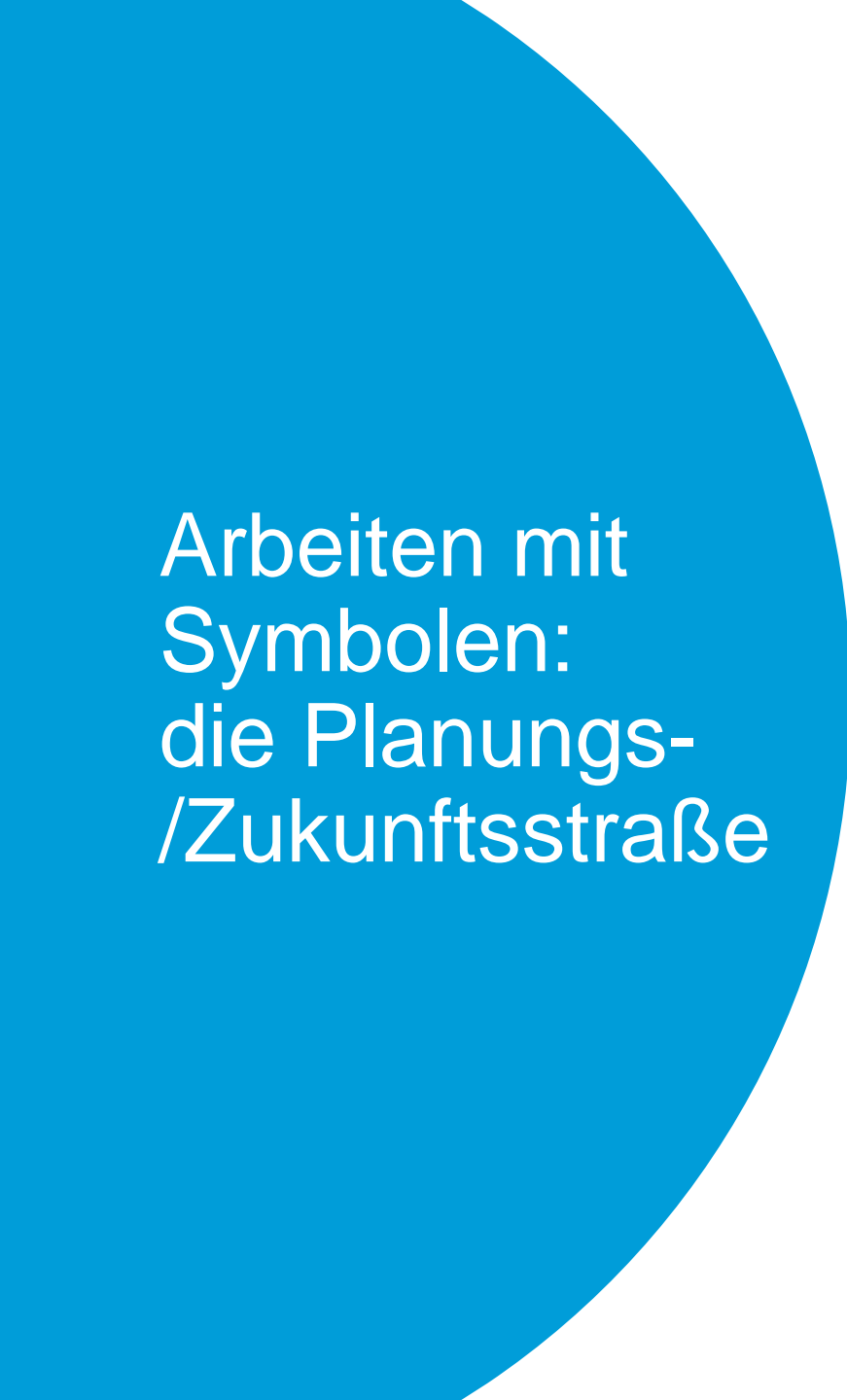
Materialsammlung

- Arbeiten mit Symbolen nach Wilfried Schneider
- Arbeitsblätter für sprachliche Klient*innen
 - Das bin ich
 - Das kann ich gut
 - Das möchte ich lernen
 - Dabei brauche ich Unterstützung
 - Davon träume ich
 - Wer ist mir wichtig

Arbeiten mit Symbolen nach Wilfried Schneider“

„Die Welt ist wie ein Wald voller Zeichen,
die gedeutet werden wollen.“ (Umberto
Eco, 1932)

„Wir können Menschen durch Symbole
eine Sprache geben, wenn ihnen die
Worte fehlen“ (Wilfried Schneider, 2017)



Arbeiten mit Symbolen: die Planungs- /Zukunftsstraße

Fragen:

Wo will ich hin?

Was bringe ich mit?

Arbeiten mit Symbolen: die Planungs- /Zukunftsstraße

Vorgehensweise:

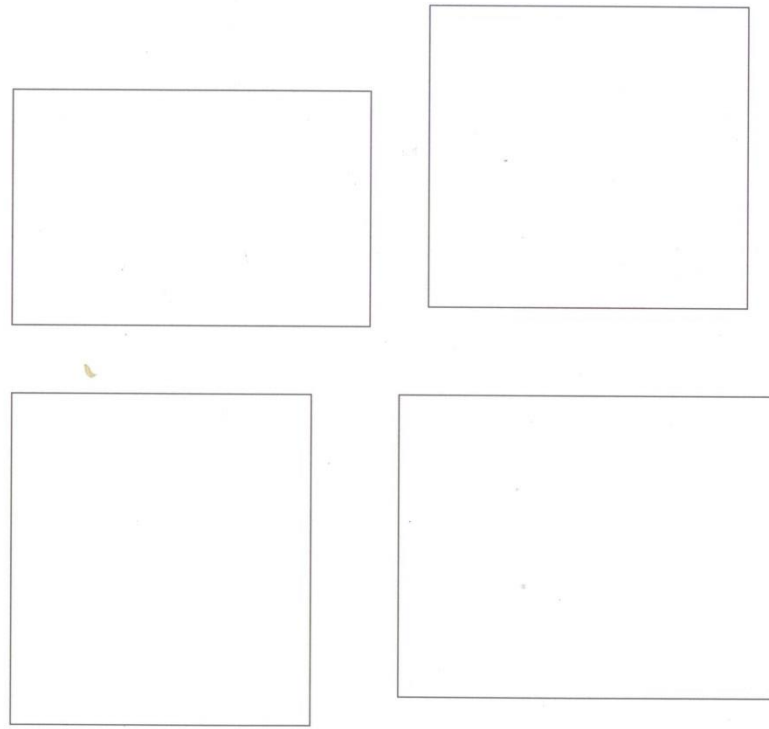
- Lebensstraße wird gelegt (Schwangerschaft bis zum aktuellen Alter)
- Am Ende der Straße ein weißes Blatt als PARKPLATZ
- Am Beginn der Lebensstraße
 - links „Was kann ich?“ (Fähigkeiten und Fertigkeiten)
 - rechts “Wer bin ich?“ (Persönlichkeitsmerkmale)
- Symbole für Lebensereignisse werden auf die Karten der Lebensstraße gelegt
- Symbole für Fähigkeiten und Fertigkeiten links neben der Straße auf Höhe des entsprechenden Alters
- Symbole für Persönlichkeitsmerkmale rechts neben der Straße
- Vorstellen der Straße
- Symbole auf den Parkplatz legen, die zur Erreichung des Ziels als hilfreich erachtet werden
- Plan ersarbeiten: Welche Schritte sind notwendig? Was kann ich selbst umsetzen? Wo brauche ich Hilfe? Von wem brauche ich Unterstützung



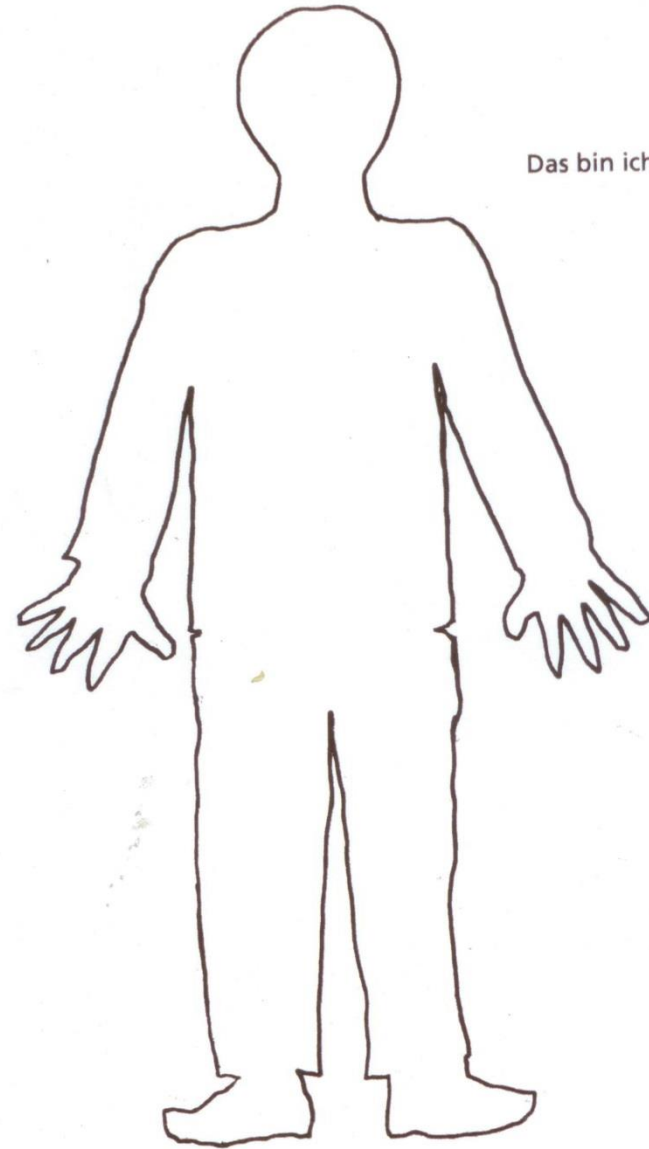
Arbeitsblätter

Mein Zukunftsordner Arbeitsblatt 1

Das bin ich
Bilder von mir



Bitte malen Sie möglichst genau, wer Sie sind, oder kleben sie hier Fotos ein. Am besten sind Beispiele aus Ihrem Alltag.



„2 Seiten über mich“

Das kann ich richtig gut:



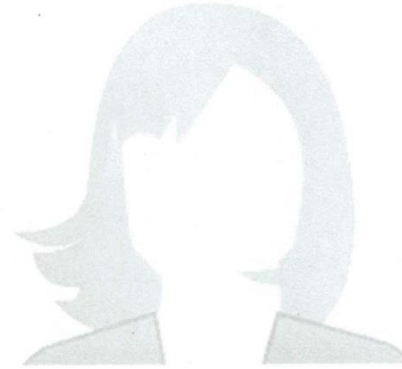
So erreicht man mich:



.....



.....



Name



Hier wohne ich:

.....

.....

.....

.....

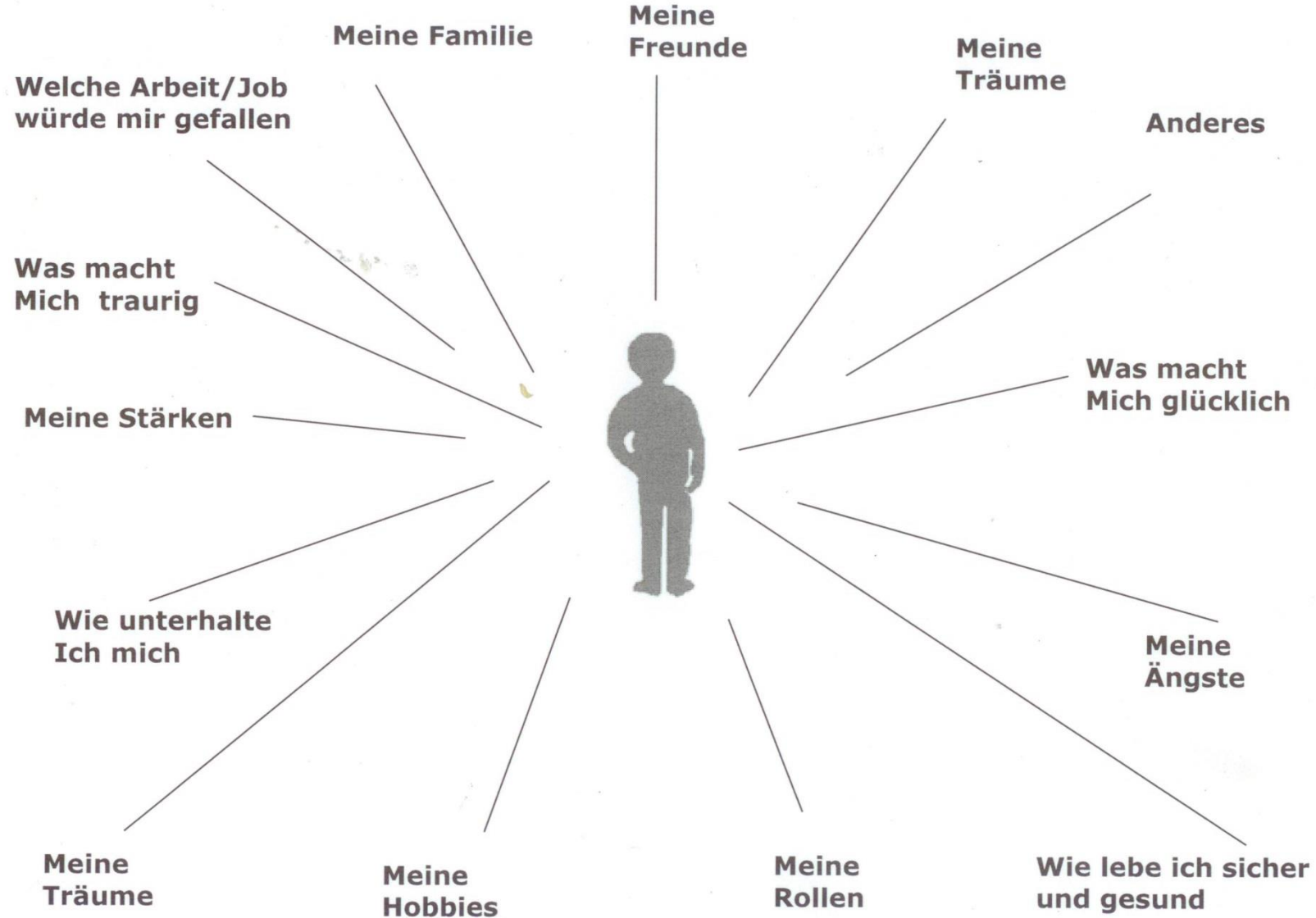
Schule und Bildung




Arbeitsstellen und
Weiterbildung



Mein Zukunftsordner Arbeitsblatt



Wer bin ich?



Was will ich?
.....
.....

Wovon träume ich?
.....
.....

Was interessiert mich?
.....
.....

Was kann ich?
.....
.....

Was möchte ich gerne können?
.....
.....

Was wünsche ich mir?
.....
.....

Wo stehe ich jetzt?
.....
.....

Wie bin ich dahin gekommen?
.....
.....

Was erwarte ich mir?
.....
.....

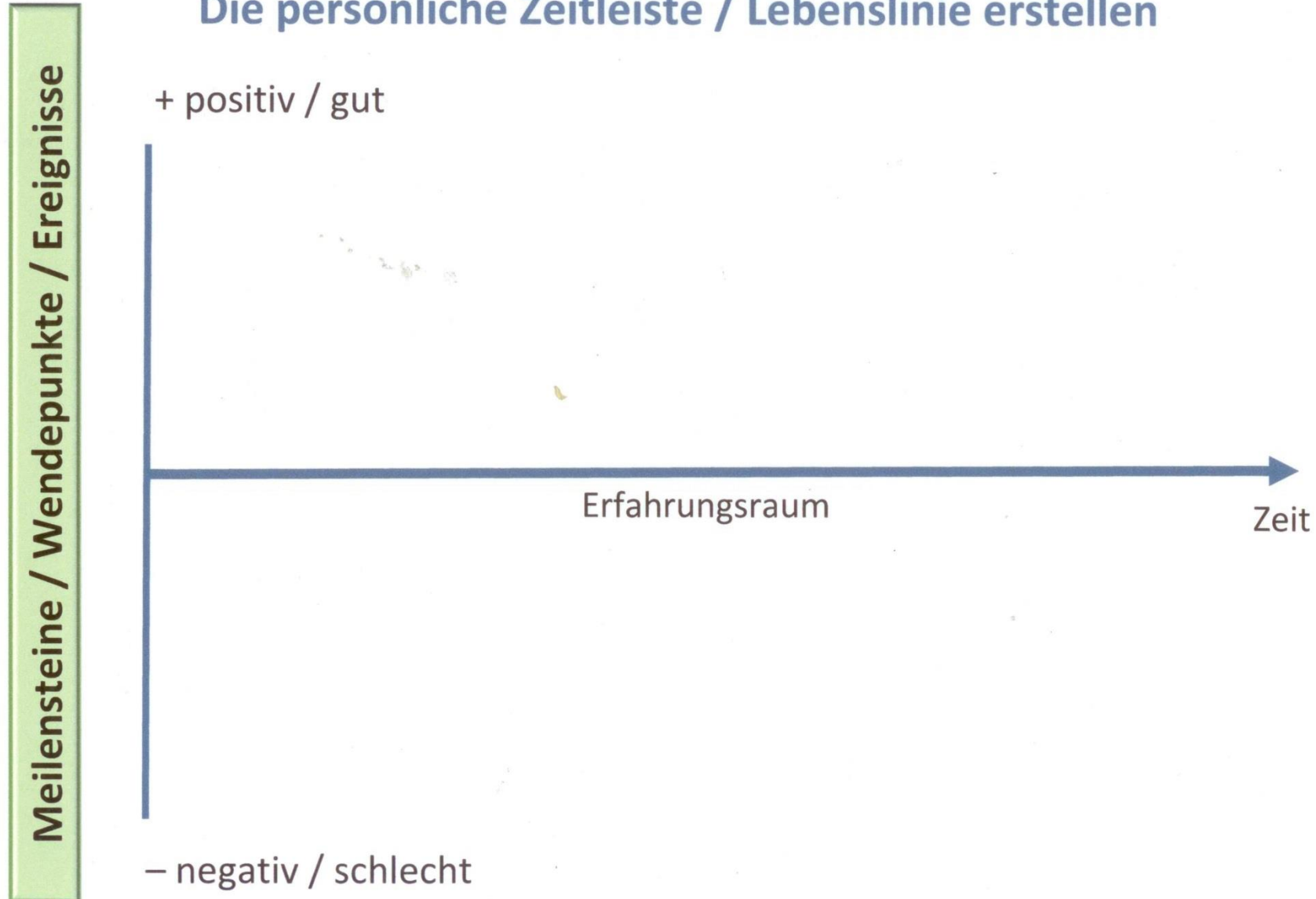
Wie geht es weiter?
.....
.....


Mein Lebensweg



**Bitte schreiben oder malen Sie
Ihre wichtigsten Lebensstationen
auf.**

Die persönliche Zeitleiste / Lebenslinie erstellen





Das ist mir wichtig!

Large empty space for writing.

Das mache i

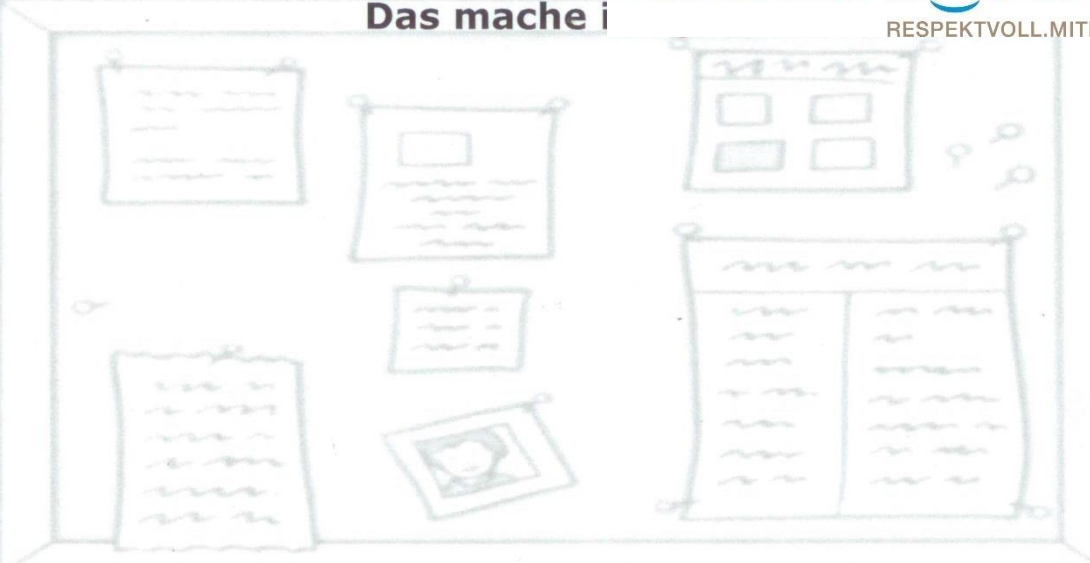



Illustration of a bulletin board with several papers, photos, and a calendar.

**Das gefällt anderen
an mir**



Large empty space for writing.


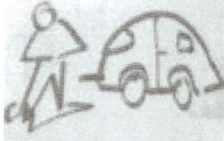

**Dabei..... möchte ich
unterstützt werden**



Large empty space for writing.

www.Lebenswert-und-Sternstunden.de überarbeitete Vorlage: Eva Herrmann Netzwerk PZP e.V. Bilder: Lebenshilfe „Leichte Sprache“

Das kann ich gut!

<p>bei der Arbeit</p> 			
<p>in der Freizeit</p> 			
<p>mit Menschen</p> 			

**Bitte beschreiben Sie möglichst genau, was Sie gut können.
Am besten sind Beispiele aus Ihrem Alltag.**

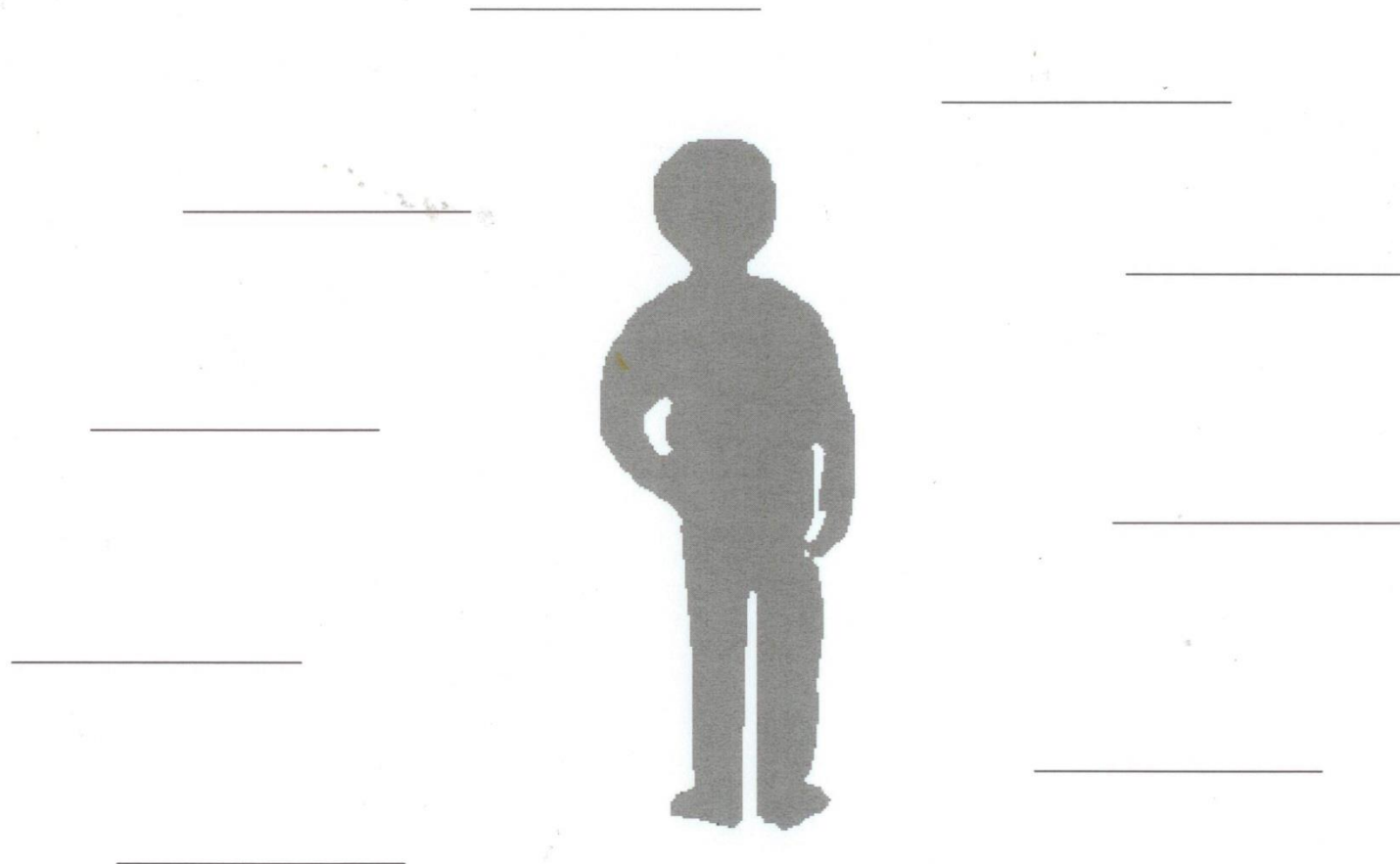


9 Dinge über mich – „Was ich gut kann“...

...beim Arbeiten	...mit Menschen	...in der Freizeit



Meine Stärken



A central silhouette of a person standing with hands on hips. To the left and right of the silhouette are several horizontal lines for writing. On the left side, there are five lines. On the right side, there are five lines. The lines are arranged in a staggered pattern around the central figure.

Meine 3 wichtigsten Ziele

1

2

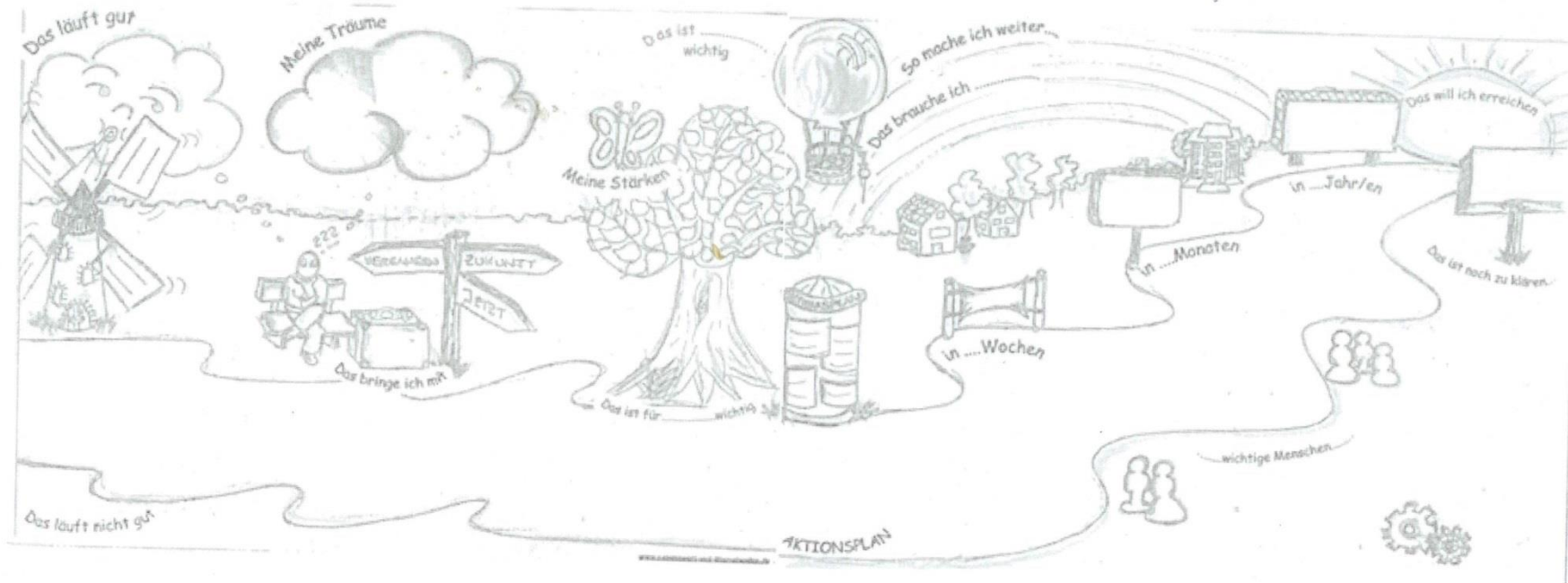
3

Mein Zukunftsordner Arbeitsblatt



heute

morgen



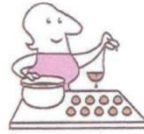




Wieso arbeiten?

... ich möchte bei meinem ersten richtigen Job...

- Spaß haben
- für etwas zuständig sein
- Verantwortung tragen
- Dinge kaufen die ich möchte/brauche
- meine Fähigkeiten kennen lernen
- Geld verdienen
- mich nützlich fühlen
- mich glücklich fühlen
- nicht gelangweilt sein
- körperlich aktiv sein
- zeigen was ich kann
- neue Dinge ausprobieren
- etwas fertig stellen
- neue Leute kennen lernen
- kreativ sein
- unter anderen Menschen sein
- einen eigenen Zeitplan haben
- Stolz sein können



MEINE HITPARADE DER BERUFE

	Beruf 1	Beruf 2	Beruf 3
Berufsbezeichnung:			
Wichtigste Tätigkeiten			
Arbeitsort			
Werkstoffe			
Bearbeitungs- werkzeuge			
Wichtigste Anforderungen			



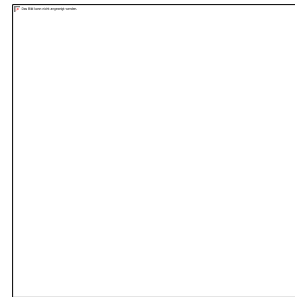
Meine Lebensziele

Was will ich in meinem Leben noch erreichen?



Was ist mir besonders wichtig?

Was will ich besitzen?



Was will ich können?

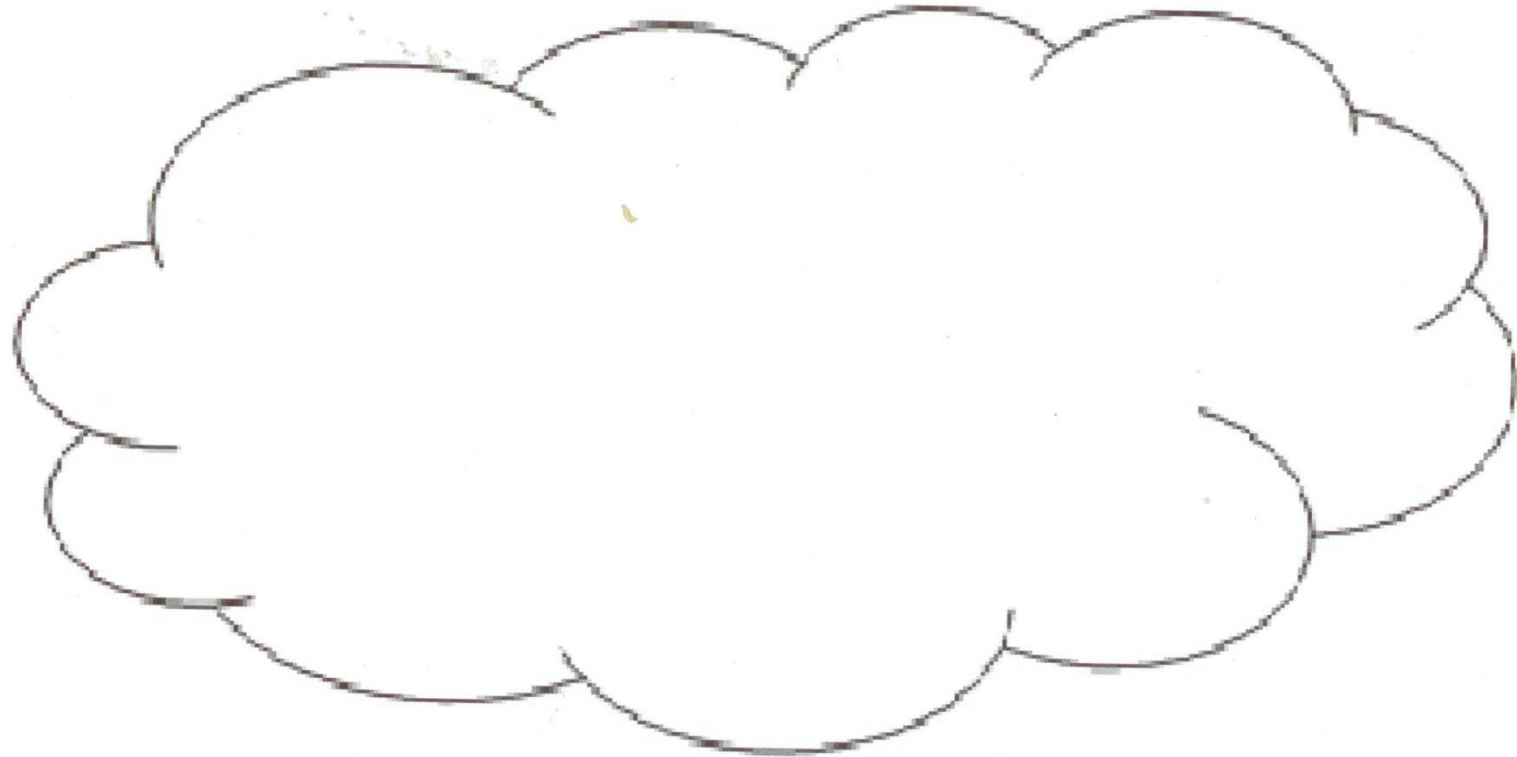
Was will ich nicht mehr?



① Da brauche ich
Unterstützung

Was klappt nicht, läuft verkehrt

Meine Wünsche, meine Träume



Meine 3 Traumwoiken



Mein Zukunftsordner Arbeitsblatt 3

Mein Traumteam



Mein WUNSCH-PLAN

ÜBUNG: Überlegen Sie sich 2 Wünsche und füllen Sie die jeweiligen Bereiche aus.

VOM WUNSCH ZUM ZIEL – MEIN WUNSCH-PLAN



1. Meine zwei Wünsche, die ich umsetzen möchte:



2. Was ist der Kern meiner beiden Wünsche? Was steht dahinter?

3. Was muss ich tun, um diese Wünsche umzusetzen?



4. Ziele	Welche Schritte muss ich gehen?	Wen kann ich um Hilfe fragen?


Quelle: BAG UB, Themenheft 2, FUB

ICF Anwenderkonferenz 2024

Mein WUNSCH-PLAN


Sie können mit den TeilnehmerInnen einen Wunschplan erarbeiten, um aus den Wünschen realistische Ziele und gangbare Schritte abzuleiten

Hier ein Beispiel:

VOM WUNSCH ZUM ZIEL – MEIN WUNSCH-PLAN 

1. Meine zwei Wünsche, die ich umsetzen möchte:

1. Europa-Rundreise
2. Führerschein




2. Was ist der Kern meiner beiden Wünsche? Was steht dahinter?

Zu 1: frei sein, herum kommen, Menschen und Länder kennenlernen, ich mag gerne Zug fahren!

Zu 2: ganz praktisch, ich muss zur Arbeit kommen!

3. Was muss ich tun, um diese Wünsche umzusetzen?

Geld sparen! Mir aussuchen, was ich zuerst machen möchte. Mich informieren, was wie viel Geld kostet. Andere Leute fragen, wie sie das so sehen. Meine Eltern fragen, ob die mir Geld geben.



4. Ziele	Welche Schritte muss ich gehen?	Wen kann ich um Hilfe fragen?
Führerschein	Fahrschule anrufen	Nachbar, der ist Fahrlehrer
Führerschein	Geld sparen, Zeitung austragen	Bei der Zeitung nachfragen
Urlaub	Günstige Jugendreisen finden	Meine Eltern, in der UB

Quelle: BAG UB, Themenheft 2, FUB



Mein augenblicklicher Berufswunsch

Schön wär's ja, wenn man sich Berufe so einfach herbeizaubern könnte!
Was würdest du dir wünschen?
(Dabei kannst du deiner Phantasie freien Lauf lassen!)

„Ich erfülle dir drei Berufswünsche!“

Millionär,
Fußballstar

Mechaniker

Pilot

Meine Berufswünsche wären ...

1.

2.

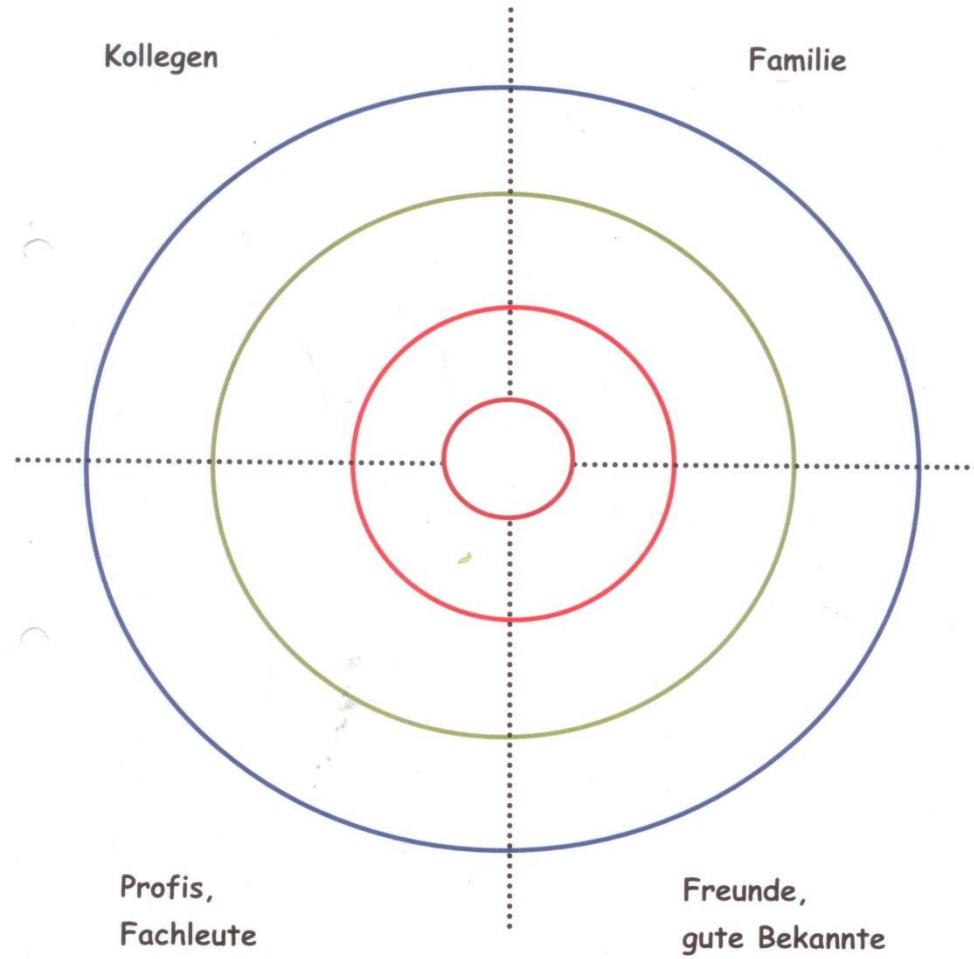
3.




Mein Zukunftsordner Arbeitsblatt

Wer ist Teil Deines Lebens



Wichtige Menschen in meinem Leben



-  Menschen, die mir am Wichtigsten sind und denen ich voll vertraue
-  Menschen, zu denen ich einen guten Kontakt habe und mit denen ich sehr gerne zusammen bin
-  Menschen, die ich kenne und die wichtig sein könnten



Freundeskreise

(„Circles of Friends“)

Bedeutung der Kreise

Im Mittelpunkt der Kreise befindet sich die Person, um die es geht.

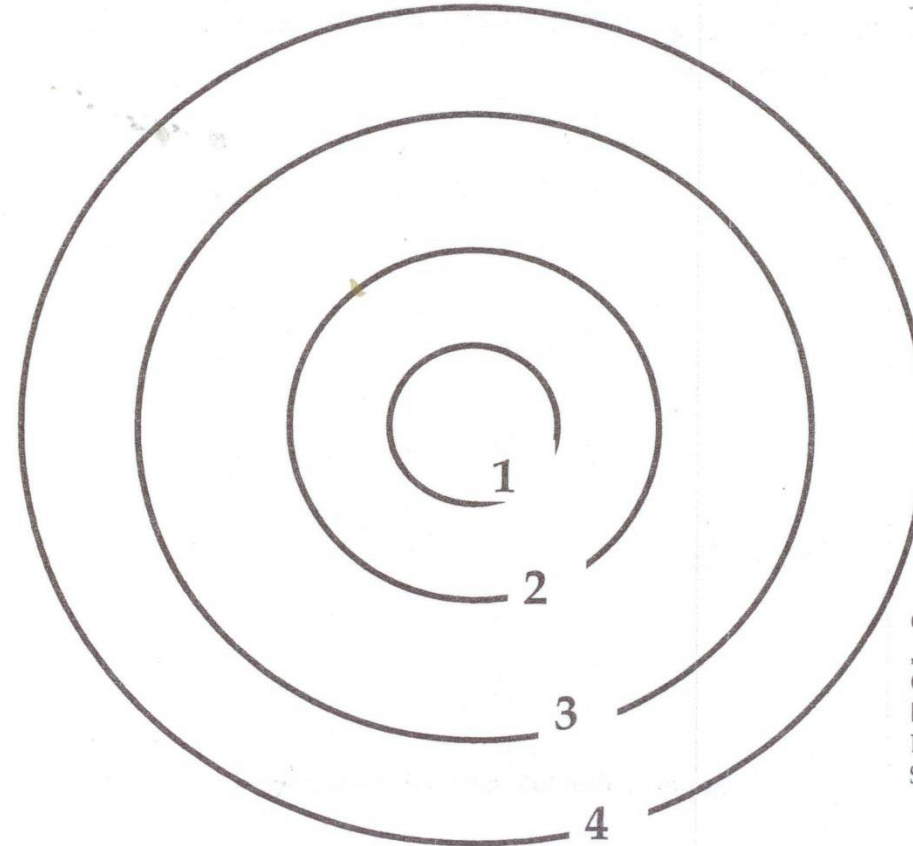
Um diese Person herum gibt es unterschiedliche „Freundeskreise“:

Kreis 1: Die engsten Vertrauten der Person

Kreis 2: Die besten Freundinnen und Freunde der Person

Kreis 3: Der Bekanntenkreis und Gruppen, an denen die Person teilnimmt

Kreis 4: Menschen, die dafür bezahlt werden, im Leben der Person zu sein



Kernfragen

- Welche Menschen gibt es im Leben der Mittelpunktsperson?
- Was verbindet diese Menschen mit der Mittelpunktsperson?
Interessen - Aktivitäten

Quelle:

„Common Sense Tools: MAPS and CIRCLES for Inclusive Education“,
Marsha Forest, Jack Pearpoint

Deutsche Bearbeitung:
Susanne Göbel, 2003

Diakonie

de La Tour

Vielen Dank
für Ihr Engagement
und Ihre Aufmerksamkeit!