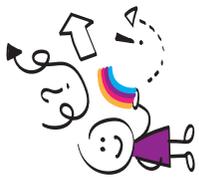
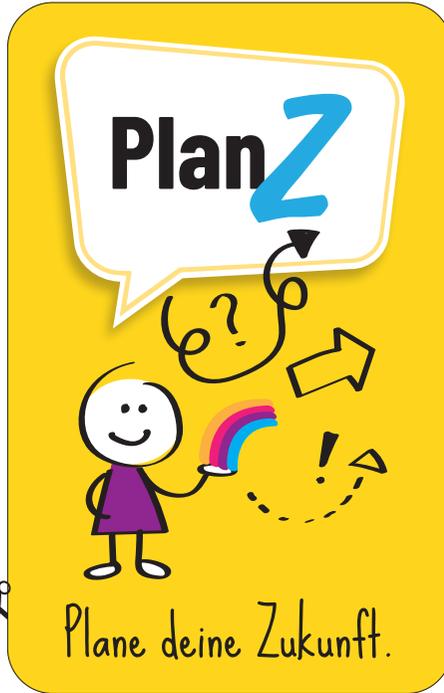


Ausdrucken und  
Ausschneiden



Plane deine Zukunft.

**🕒** Es gibt **Zeit-Karten**. Diese haben eine Uhr auf der Rückseite der Karte. Die Rückseite ist blau. Die Zeit-Karten sagen dir, für welchen Zeitpunkt du die Frage beantworten sollst. Es stehen zwei Zeiten auf den Zeit-Karten: Such dir eine Zeit aus.

Zum Beispiel ziehst du eine Zeit-Karte: 6 Monate. Und du ziehst die Frage-Karte: Wo möchtest du wohnen? Dann kannst du überlegen: Wo möchtest du wohnen in 6 Monaten? Du kannst die Zeitkarte aber auch weglassen.

Und es gibt leere Karten. Du kannst dir selbst überlegen, was du fragen möchtest.



### QR-CODES

Du kannst dir die Karten auch von deinem Handy vorlesen lassen. Dazu gibt es auf jeder Karte einen QR-Code. Das ist das kleine schwarz-weiße Kästchen auf jeder Karte. Öffne dazu deine Kamera am Handy. Halte sie auf das Kästchen. Halte die Kamera so, dass der QR-Code gut im Bild ist. Das Handy erkennt den Code von selbst. Auf dem Bildschirm erscheint ein Hinweis. Tippe darauf. Dann öffnet sich ein Video. Und dann wird dir die Karte vorgelesen. Jede Karte hat einen eigenen QR-Code. Damit jede Karte einzeln vorgelesen werden kann.



### SPIEL-MÖGLICHKEIT 1:

Ihr mischt die Karten und macht einen Stapel für die Zeit-Karten und einen Stapel für die Frage-Karten. Die Stapel liegen verdeckt auf dem Tisch. Eine Person zieht eine Frage-Karte. Danach zieht sie eine Zeit-Karte. Eine Person liest die Karten vor.

**#a:** Die Person beantwortet die Karte selbst. Danach nimmt die Person links neben ihr eine neue Zeit-Karte und eine neue Frage-Karte.

**#b:** Die Person, die die Karten gezogen hat, fragt eine andere Person aus der Gruppe.

**#c:** Die Person beantwortet die Karten selbst und fragt dann eine andere Person aus der Gruppe.

### SPIELPLAN:

**Das Spiel ist ohne feste Regeln. Du kannst das Spiel alleine oder mit anderen spielen. Das kann eine Freundin oder Freund sein; deine Familie; eine Person, der du vertraust; deine rechtliche Betreuung; eine Beraterin ... Du entscheidest, mit wem du das Spiel spielen möchtest. Und wie du das Spiel spielen möchtest.**

### WICHTIG!

Du entscheidest, über welche Themen du reden möchtest. Wenn du über etwas nicht reden möchtest, kannst du das sagen. Und die nächste Person macht weiter. Oder du nimmst einfach eine andere Frage. Alles ist freiwillig und ohne Druck.

Wenn du nicht reden möchtest oder kannst, kannst du deine Antworten aufschreiben. Oder malen. Oder Bilder suchen und zeigen. Eben so, wie du das kannst und möchtest.

### SPIEL-MÖGLICHKEIT 2:

Legt alle Frage-Karten vor euch aus. Mit den Fragen nach oben. Daneben legt ihr die Zeit-Karten offen aus. Jetzt sucht sich jede Person eine Frage aus.

### SPIELMÖGLICHKEIT 3:

Ihr sucht euch nur bestimmte Themen aus, über die ihr reden möchtet.

*Auf den Notizzetteln könnt ihr eure Gedanken zu den Fragen aufschreiben oder malen, wenn ihr das möchtet. Die Zettel sind nur für euch!*

Die Fragen können dabei helfen, dass du dich mit deinem Leben beschäftigst. Und von den Mitspieler\*innen etwas über ihr Leben lernst. Und dir über die Fragen Gedanken machst. Zum Beispiel bei einem Gespräch mit dem Bezirk. Oder mit deiner Familie.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten dieses Spiel zu spielen. Wir machen ein paar Vorschläge. Ihr könnt euch auch selbst überlegen, wie ihr das Spiel spielen wollt.

**?** Es gibt **Frage-Karten** in diesem Spiel. Diese haben ein großes **?** auf der Rückseite der Karte. Die Rückseite ist gelb.

Die Frage-Karten haben verschiedene Themen. Zum Beispiel Freizeit, Arbeit und Alltag. Du kannst dir ein Thema aussuchen, über das du reden möchtest oder mit allen Karten spielen.

Die Projektstelle „Barrierefreies Informationsmaterial Bedarfsermittlungsinstrument Bayern“ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales und des Bayerischen Bezirktags gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



### Impressum:

LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.  
Hansastr. 40, 80686 München  
Telefon: +49 89 / 45 99 24 – 0  
Fax: +49 89 / 45 99 24 – 13  
E-Mail: post@lags-bayern.de  
www.lags-bayern.de

Idee, Konzept und Umsetzung: Elisa Berg  
Design: Saskia Kölliker Grafik

AU-146588





Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Wie sieht ein  
guter Tag  
bei dir aus?



ALLTAG ★

Was magst du  
an deiner Arbeit?



ALLTAG ★

Wo arbeitest du?  
Wo willst du  
arbeiten?



ALLTAG ★

Was arbeitest du?  
Was möchtest du  
arbeiten?



ALLTAG ★

Wie sieht  
ein schlechter Tag  
bei dir aus?



ALLTAG ★

Was kannst du  
selbst machen?



ALLTAG ★

Was möchtest  
du noch lernen?



ALLTAG ★

Wie wohnst du?  
Wie möchtest du  
wohnen?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Was fehlt, damit du  
so leben kannst,  
wie du willst?



ALLTAG ★

Wie gehst du  
mit täglichen  
Herausforderungen  
um?



ALLTAG ★

Was machst du,  
wenn es dir  
schlecht geht?



ALLTAG ★

Wer oder was  
hindert dich daran,  
so zu leben,  
wie du willst?



ALLTAG ★

Wo wohnst du?  
Wo möchtest  
du wohnen?



ALLTAG ★

Welches Hobby  
möchtest du  
machen?



ALLTAG ★

Bitte überlege Dir:  
Du musst einen Plan für  
einen Tag machen.  
Und zwar für deine  
Unterstützerinnen und  
Unterstützer.  
Wie würde der Plan  
aussehen?



ALLTAG ★

Wie möchtest du  
Urlaub machen?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Welche Hilfen  
bekommst du schon  
in deinem Leben?  
Welche sind gut  
und welche könnte  
man verbessern?



ALLTAG ★

Wie lebst du  
in deinem Alltag?



ALLTAG ★

Was möchtest du  
in deiner Freizeit  
machen?



ALLTAG ★

Wer oder was hilft  
dir jetzt schon,  
so zu leben,  
wie du willst?



ALLTAG ★

Wo brauchst du  
im Alltag Hilfe?



ALLTAG ★

Welche Hilfen  
wünschst du dir in  
deinem Leben?  
Fehlen dir noch  
Hilfen?



ALLTAG ★

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ALLGEMEIN \*

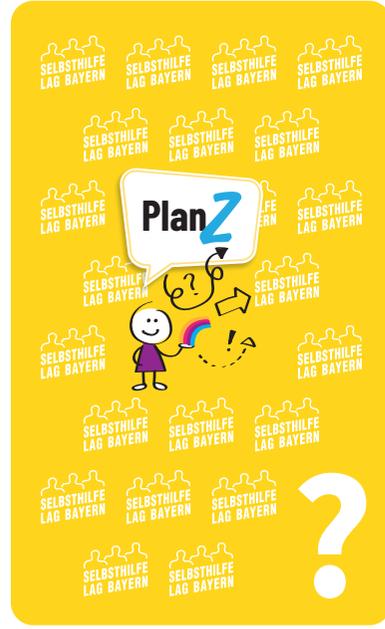
Wer bist du?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLGEMEIN \*

Was ist dir  
in deinem Leben  
wichtig?



ALLGEMEIN \*

Was gelingt dir  
nicht so gut  
und was möchtest  
du verändern?



ALLGEMEIN \*

Was macht dir  
Spaß?  
Was bereitet dir  
Freude?



ALLGEMEIN \*

Was sind  
deine Ziele?



ALLGEMEIN \*

Was soll sich  
in deinem Leben  
ändern?



ALLGEMEIN \*

Möchtest du  
etwas für deine  
Gesundheit  
machen?  
Und wenn ja, was?



ALLGEMEIN \*

Was ist wichtig,  
um dich oder  
deine Situation  
zu verstehen?



ALLGEMEIN \*

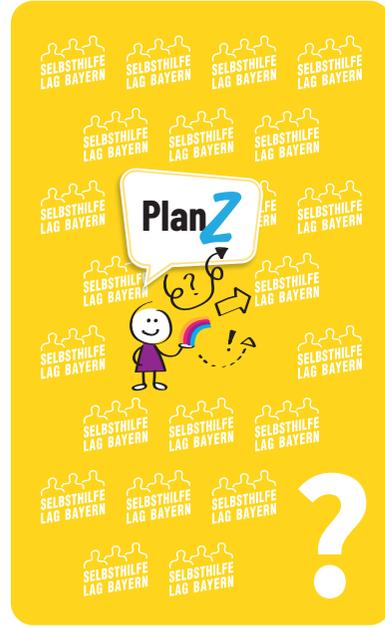
Was soll  
so bleiben,  
wie es ist?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLGEMEIN \*

Was macht dich glücklich?



ALLGEMEIN \*

Was gelingt dir und was kann dir mit Hilfe gelingen?



ALLGEMEIN \*

Was möchtest du mehr machen?



ALLGEMEIN \*

Was brauchst du, um deine Ziele zu erreichen?



ALLGEMEIN \*

Blank speech bubble with horizontal dashed lines for writing.



MENSCHEN ☼

Wie stellst du dir dein Familienleben vor?



MENSCHEN ☼

Wen würdest du als erstes um Unterstützung bitten, wenn du etwas brauchst?

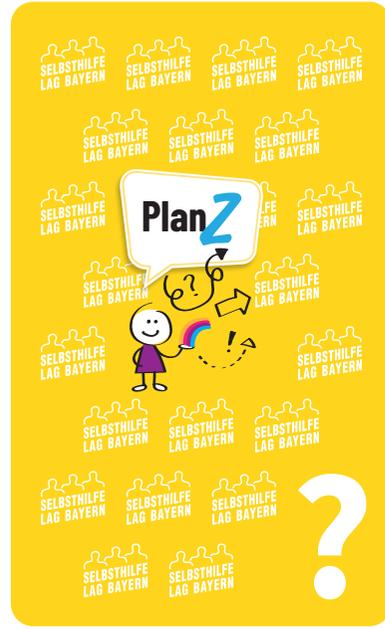
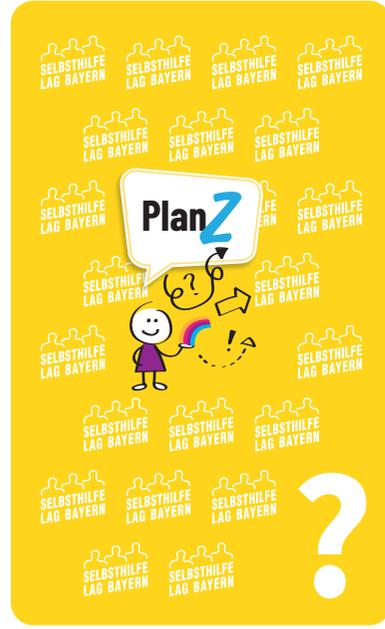


MENSCHEN ☼

Mit wem möchtest du deine Zeit verbringen?



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



MENSCHEN

Was wünschst du dir in deinem Liebesleben?



MENSCHEN

Wie möchtest du mit anderen Menschen umgehen und mit ihnen zusammen sein?



MENSCHEN

Welchen Menschen vertraust du? Welche Person unterstützt dich?



MENSCHEN

Was bedeutet Freundschaft für dich? Was schätzt du am meisten in deinen Freundschaften?



MENSCHEN

Was würdest du gerne mit anderen Menschen zusammen machen?



MENSCHEN

Was machst du, wenn etwas schwierig ist? Was machst du bei Streit?



MENSCHEN

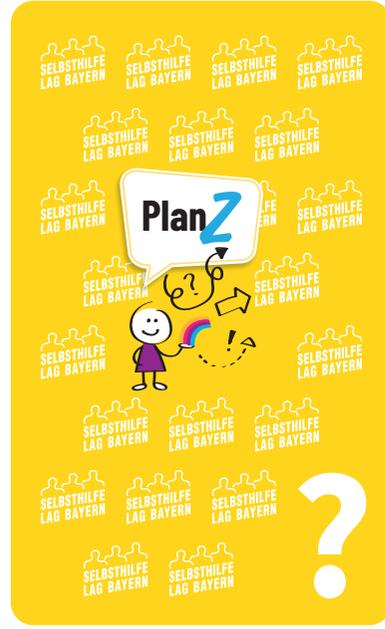
.....  
.....  
.....  
.....



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



Heute



Morgen

In  
1 Woche



In  
1 Monat

In  
3 Monaten



In  
6 Monaten

In  
2 Jahren



In  
1 Jahr

10 Jahre



5 Jahre

Wöchentlich



Täglich

2-mal  
im Jahr



Monatlich

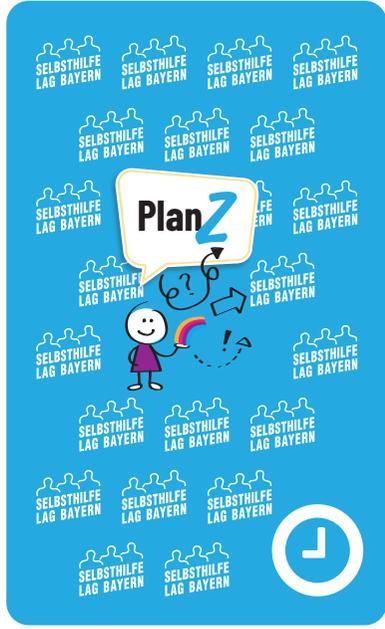


PlanZ



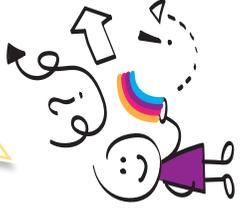
Plane deine Zukunft.





Plane deine Zukunft.





# Notizen

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.