

1. Wie sieht dein Leben aus?

1.1. *Stell dich bitte kurz vor (Alter, Geschlecht und weitere Infos über dich, die du sonst noch wichtig findest).*

1.2. *Bist du*

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> im Beruf | <input type="radio"/> SchülerIn | <input type="radio"/> StudentIn |
| <input type="radio"/> AuszubildendeR | <input type="radio"/> Arbeit suchend | <input type="radio"/> Ausbildungsplatz suchend |
| <input type="radio"/> _____ | | |

1.3. *Womit verbringst du am meisten Zeit? (erstelle eine Reihe, ungefähr vom Zeitaufwendigsten zu weniger Zeitaufwendigem)*

1.4. *Womit verbringst du am liebsten Zeit?*

1.5. *Wie läuft ein typischer alltäglicher Tag von dir ungefähr ab? Gibt es so etwas, „typische alltägliche Tage“?*

1.6. *Wie läuft ein typischer Feiertag/Ruhetag bei dir ab? Wie oft hast du so etwas?*

1.7. *Zeichne ein Soziogramm, in dem du dich selbst in die Mitte zeichnest und um dich herum Personen, die in deinem Leben eine besondere Bedeutung haben.*

- Zeichne die Personen näher an dich, mit denen du aktuell am meisten zu tun hast; um so weiter entfernt du sie zeichnest, um so weniger hast du mit ihr zu tun

1.8. *Wie finanzierst du dich? Woher bekommst du dein Essen, deine Wohnung, Geld für Freizeit, usw.?*

1.9. *Weißt du, wie deine nähere Zukunft aussieht? Also die nächsten Wochen und Monate?*

1.10. *Wie weit im voraus und wie konkret kannst du planen? (Beispielsweise die kommenden Wochen, wie du morgen deine Zeit verbringst, oder einen Urlaub mit deinen Freunden in einem halben Jahr.)*

2. Was was führt dazu, dass es dir gut geht bzw. fehlt dir in deinem Leben ?

- 2.1. *In welchen Situationen freust du dich?*
- 2.2. *Welche Situationen machen dich traurig oder ärgern dich? Was sind Gründe für diese Situationen?*
- 2.3. *Was läuft insgesamt gut in deinem Leben, was gefällt dir? Was führt dazu?*
- 2.4. *Was läuft gut in der Beschäftigung, die du unter 1.2 ausgewählt hast?*
- 2.5. *Was läuft dort nicht gut? Was würde dir helfen dies zu verbessern?*
- 2.6. *Wenn du auf dein Soziogramm von Frage 1.7 schaust, wie tragen die Personen, die du nahe an dich gezeichnet hast, zu deiner Stimmung bei? Was hilft dir und was ärgert dich?*
- 2.7. *Worüber denkst du viel nach? Was bedrückt dich?*

3. Visionen eines gelingenden Lebens

- 3.1. *Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?*
- 3.2. *Was müsste anders sein in deinem Leben, damit du es nach deinen Wünschen organisieren könntest?*
- 3.3. *Wie stellst du dir dein gegenwärtiges Leben als „ideales Leben“ vor?*