






Mein persönlicher Plan	
TN 	Einzelarbeit, ab 16 Jahre  Lernziele: über die eigenen Werte nachdenken; Werte in die Praxis umsetzen
Dauer 	20 Minuten
Material 	Papier, Stift → Arbeitshilfe „Mein persönlicher Plan“
Beschreibung 	In dieser Übung lernen die Teilnehmenden den „persönlichen Plan“ kennen. Er kann ihnen dabei helfen, für sich zu klären, was sie tun möchten, um persönlich wichtige Werte auch zu leben.

Vorbereitung

- Bereiten Sie einen Raum mit ruhiger Atmosphäre vor.
- Drucken Sie die Arbeitshilfe „Mein persönlicher Plan“ für alle Teilnehmenden aus.

Durchführung

- Teilen Sie den leeren „persönlichen Plan“ aus.
- Erläutern Sie, wozu ein solcher Plan dient: Ein persönlicher Plan, der auf den eigenen Werten basiert, kann dabei helfen, das Leben auf eine Weise zu gestalten, die den eigenen Überzeugungen und Wünschen entspricht. Der Plan unterstützt dabei, fokussiert und motiviert zu bleiben, und bietet eine klare Richtung, um die eigenen Ziele zu erreichen.
- Bitten Sie nun die Teilnehmenden, in Ruhe den „persönlichen Plan“ auszufüllen.

Fragestellungen

- Was kommt auf mich in der nächsten Zeit, in den nächsten Jahren zu?
- Welche Ziele habe ich?
- Welche Werte sollen dabei eine besondere Rolle spielen?
- Was soll anders sein, wenn ich meine Werte lebe?
- Wie kann ich diese Werte leben, wenn ich meine Ziele verfolge/verwirkliche?
- Was hilft mir dabei?

Reflexion

- Was war neu?
- Wie ging es euch mit der Übung?
- Was ist euch bewusst geworden?
- Wie wollt ihr damit umgehen?