

Meine Planungshilfe

Ist die Entscheidung „Ich sag's“ oder „Ich sag's nicht“ einmal gefallen, ist es hilfreich, einen Plan zu schmieden, der wirklich gut zu Ihnen passt. Den Sie Schritt für Schritt umsetzen können, ohne sich zu überfordern. Dieses Arbeitsblatt kann Sie dabei unterstützen.

Um was geht es mir?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie genau und detailliert, was Sie vorhaben.
- Dabei ist hilfreich, Ihre Ziele positiv (z. B. etwas Bestimmtes tun wollen, etwas verbessern) und nicht negativ (z. B. etwas Bestimmtes nicht tun wollen, etwas vermeiden) zu beschreiben.

Meine Antwort

Was ich mir vorgenommen habe...

Was spricht für meinen Plan?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie, welche Folgen es haben könnte, wenn Sie Ihren Plan umsetzen. Und was passieren könnte, wenn Sie nichts tun.
- Überlegen Sie, was die wichtigsten Gründe für Ihre Entscheidung waren, diesen Plan zu fassen.

Meine Antwort

Das spricht für meinen Plan...

Wie kann ich vorgehen?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie, welche einzelnen Schritte für die Umsetzung Ihres Plans notwendig sind.
- Mit welchen Schritten können Sie am einfachsten beginnen? Notieren Sie sich, wann, wo und wie Sie diese Schritte tun können.
- Falls Sie sich für ein Gespräch über Ihre gesundheitliche Beeinträchtigung entschieden haben, finden Sie Informationen zur Gesprächsvorbereitung unter <https://sag-ichs.de/erste-schritte/schwierige-gespraech-e-fuehren>

Meine Antwort

Die Schritte zur Umsetzung meines Plans sind...

Wer kann mich unterstützen?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie, auf welche Art und Weise andere Menschen Ihnen bei der Umsetzung Ihres Plans zur Seite stehen können. Das können Menschen sein, die Ihnen nahestehen. Sie können jedoch auch darüber nachdenken, welche professionellen Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für Sie in Frage kommen könnten.
- Mehr Informationen dazu finden Sie unter <https://sag-ichs.de/gut-zu-wissen/wie-geht-es-weiter/weiterfuehrende-informationen-beratung-und-unterstuetzung>
- Überlegen Sie, wie Sie die Unterstützung durch andere Menschen konkret organisieren wollen.

Meine Antwort

Andere Menschen können mich unterstützen, indem sie...

Was will ich erreichen?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie, was Sie langfristig für sich erreichen möchten. Was erhoffen Sie sich? Welche Verbesserungen können Sie erwarten?

Meine Antwort

Ich weiß, dass mein Plan funktioniert hat, wenn...

Was könnte schiefgehen?

Ausfüllhilfe

- Beschreiben Sie mögliche Situationen oder Entwicklungen, die sich Ihnen bei der Umsetzung Ihres Plans in den Weg stellen könnten.
- Was könnte schiefgehen? Wie können Sie trotz dieser Rückschläge oder Schwierigkeiten an dem Plan festhalten?
- Mehr Informationen dazu, warum es wichtig ist, sich auf Hindernisse vorzubereiten, finden Sie unter <https://sag-ichs.de/erste-schritte/risiken-und-nebenwirkungen>

Meine Antwort

Einige Dinge, die meinen Plan behindern könnten, sind ...