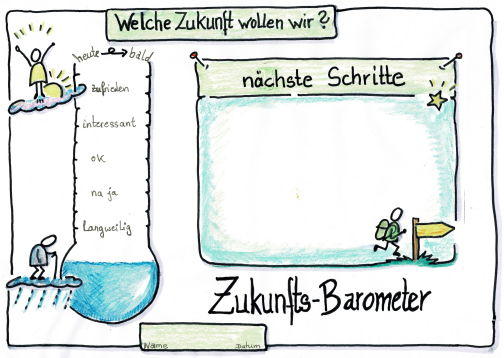
Wo stehe ich gerade auf meinem Lebensqualitäts-Barometer?
Eine Einladung, um über Lebensqualität ins Gespräch zu kommen

Das Lebensqualitäts-Barometer kann so genutzt werden:

Im Gespräch mit einer Person: das Barometer lädt ein zu einem Austausch über die persönlich empfundene Lebensqualität mit dem Blick auf das Heute und kleine Schritte für Veränderungen in der Zukunft. Im Gespräch mit einer Person können unterschiedliche Themen oder Anliegen der Person auch unterschiedlich skaliert werden.

Mit einer Gruppe: In einer Wohngruppe z.B. kann die Auseinandersetzung mit der individuellen Lebensqualität dazu führen, dass die Gruppe über die Kultur des miteinander Umgehens ins Gespräch kommt und gemeinsame Verabredungen für das Zusammenleben trifft.

Im Rahmen einer Veranstaltung: dient es als Gesprächs-Öffner. Das Barometer wird auf eine Stellwand oder ein Flipchart bearbeitet. Die Menschen werden eingeladen, mit Klebepunkten ihre Positionierung vorzunehmen oder können mit einem Stift kleine Markierungen, erklärende Bilder und den eigenen Namen hinzufügen.



1.Das Lebensqualitäts-Barometer liegt gut sichtbar für alle in der Mitte des Tisches oder auf dem Fußboden, alternativ wird es an die Wand gestrahlt. Jede Person kann sich auf der Skala mit zwei Markierungen verorten. Die linke Seite des Barometers steht für das Heute. Die rechte Seite des Barometers steht für die Zukunft.

2.Im Gespräch wird erörtert, warum die Markierungen dort gesetzt wurden. Die Ansichten über die persönliche Bewertung der aktuellen Lebenslage wird geteilt. Unterscheiden sich die Bewertungen auf der Skala „heute“ von der Positionierung „bald“, wird dies festgestellt.

3.Wenn Veränderungen gewünscht sind, werden die notwendigen Schritte dazu im Textcontainer festgehalten. Dies erhöht die Selbstwirksamkeit. Handlungsspielräume werden sichtbar und mit erfolgsversprechenden Aktivitäten gefüllt.

Das ist hilfreich,
+ um ins Gespräch zu kommen über die persönlich empfundene Lebensqualität im Heute und über Aktivitäten, die Einfluss nehmen.
+ um ein so komplexes Thema mit Hilfe der Skalierung zu vereinfachen und besprechbar zu machen.
+ um herauszufinden, ob es Veränderungswünsche für die Zukunft gibt.
+ um herauszufinden, ob die Veränderungswünsche allein umgesetzt werden können oder es die Unterstützung anderer Menschen bedarf und eine Zukunftsplanung sinnvoll ist.

www.wiebkekuehl.de

Welche Zukunft wollen wir?

heute → bald

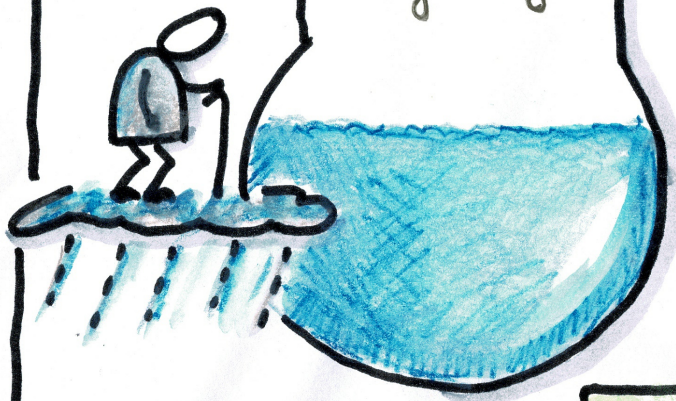
Zufrieden

interessant

ok

na ja

Langweilig



nächste Schritte

Zukunfts-Barometer

Name

Datum