


Dafür habe ich einen Sinn in meinem Alltag

Arbeitsauftrag:

Hier findest du eine Auswahl an verschiedenen Alltags- und Freizeitaktivitäten.

Was trifft für dich zu? Mit welchen der im Folgenden genannten Tätigkeiten kannst du dich identifizieren? Zu welchen der genannten Themen hast du einen persönlichen Zugang?

- ☐ Ich lese gerne.
- ☐ Ich besuche regelmäßig kulturelle Veranstaltungen (Kino, Konzert, Theater...).
- ☐ Ich übe und/oder trainiere regelmäßig.
- ☐ Ich singe im Chor.
- ☐ Ich spiele folgende(s) Musikinstrument(e): _____
- ☐ Ich bin Klassensprecher:in.
- ☐ Ich plane Einkäufe und führe sie durch.
- ☐ Ich teile mein (Taschen-) Geld ein.
- ☐ Ich organisiere Feiern und Partys.
- ☐ Ich helfe bei den Hausarbeiten.
- ☐ Ich organisiere meine Hausaufgaben und Freizeitaktivitäten alleine.
- ☐ Ich pflege Pflanzen.
- ☐ Ich halte und pflege Tiere (Haustiere und andere Tiere).
- ☐ Ich verhalte mich umweltbewusst (z. B. Müll trennen ...).
- ☐ Ich erledige auch Sachen, die ich eigentlich nicht mag.
- ☐ Ich helfe freiwillig.
- ☐ Ich kümmere mich regelmäßig um jemanden.
- ☐ Ich helfe gerne anderen (beim Übersiedeln, Einkauf, Festvorbereitung ...).
- ☐ Ich kann mit Handwerksgeräten umgehen.
- ☐ Ich kann mit Haushaltsgeräten umgehen.
- ☐ Ich repariere mein Fahrrad oder Motorrad (oder andere Gegenstände).
- ☐ Ich beachte die Verkehrsregeln.
- ☐ Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel und lese die Fahrpläne.
- ☐ Ich tüftele und werkle gerne.
- ☐ Ich möchte sehen und anfassen, was ich gemacht habe.
- ☐ Ich habe viel Kraft und setze sie gerne ein.
- ☐ Ich freue mich, wenn funktioniert, was ich repariert habe.
- ☐ Ich setze meine Ideen gerne praktisch um.

- 
- ☐ Es lässt mir keine Ruhe, bis ich hinbekomme, was ich angefangen habe, und es brauchbar ist.
 - ☐ Der Umgang mit technischen Geräten macht mir Spaß.
 - ☐ Ich reinige und pflege die Arbeitsgeräte, nachdem ich sie benutzt habe.
 - ☐ Ich bin gerne in der Natur.
 - ☐ Es macht mir Freude mich schön anzuziehen und zurechtzumachen.
 - ☐ Ich achte darauf, dass andere sich wohlfühlen.
 - ☐ Ich schlüpfe gerne in andere Rollen und zeige mich damit auch.
 - ☐ Ich lade gerne zu Festen und Partys ein.
 - ☐ Ich liebe ungewöhnliche Kleidung oder Gegenstände und suche danach.
 - ☐ Ich koche oder backe gern und es macht mir Spaß dabei Neues auszuprobieren.
 - ☐ Ich arbeite mit dem Computer.

Ich beherrsche folgende EDV-Programme: _____

- ☐ Ich bin Mitglied in folgenden Organisationen und Vereinen (z. B. Jungschar, Chor, AVS, Fußballverein ...): _____

- ☐ Ich mache folgende Sportarten: _____

- ☐ Ich habe folgende Hobbys: _____

- ☐ In meiner Freizeit besuche ich folgende Kurse: _____

Überlege nun wie oft du diese Tätigkeiten ausführst, auf welche Interessen das schließen lässt und welche Auswirkungen es auf deine Kompetenzen und Stärken hat!
