



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# MEINE ZUKUNFT - MEIN WEG

EIN ZUKUNFTSPLANER

 access

**BIS**  
Netzwerk  
für betriebliche Integration  
und Sozialforschung e.V.

Gesellschaft **GDLB**  
für duales Lernen Berlin  
gGmbH



access

[www.bgz-berlin.de](http://www.bgz-berlin.de)



[www.bisev-berlin.de](http://www.bisev-berlin.de)



[www.suedwind.at](http://www.suedwind.at)



[www.vhs.at](http://www.vhs.at)



[www.musol.org](http://www.musol.org)



[www.fvmp.org](http://www.fvmp.org)

**Zum Projekt:**

"Access – sozialraumorientierte Jugendarbeit 4.0" wird im Rahmen des Erasmus + Programms von der Europäischen Union gefördert. Das Projekt reagiert auf die eingeschränkten Teilhabemöglichkeiten junger Menschen. Es entwickelt Angebote entlang der drei Themenschwerpunkte der EU-Jugendstrategie – Inklusion, Nachhaltigkeit und digitale Welt. In Berlin, Wien und Valencia erarbeiten Projektteams Bildungs- und Beteiligungsangebote. Sie arbeiten hierfür mit Praktikern und Praktikerinnen der Jugendarbeit und mit Expertinnen und Experten zu Inklusion, Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Dieser Zukunftsplaner ist das Ergebnis des Berliner Tandems BIS e.V. und GDLB.

# 1 EINLEITUNG 4

# 2 WIE MAN DIESEN ZUKUNFTSPLANER BENUTZT

So bin ich	8
Stärken, Talente und Fähigkeiten	10
Träume und Wünsche	12
Unterstützung und Verbündete	15
Aktionsplan	17

# 3 ANHANG 20

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

# EINLEITUNG

Jeder Mensch hat das Recht, seine eigene Zukunft zu planen. Doch nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten, um dies zu tun. Menschen, die benachteiligt werden und Diskriminierung erfahren, stehen oft vor Herausforderungen bei der Gestaltung ihrer Zukunft. Um trotzdem ihr Recht zu bekommen und selbstbestimmt das eigene Leben zu gestalten, braucht es Kraft, Stärke und Durchhaltevermögen. Dieser Zukunftsplaner wurde entwickelt, um genau das zu unterstützen. Er orientiert sich an den Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung und legt den Fokus auf die Stärken, Wünsche und Ziele jeder einzelnen Person.

Wir hoffen, dass der Zukunftsplaner nicht nur Freude macht, sondern auch Selbstbestimmung und Teilhabe unterstützt.

# WIE MAN DIESEN ZUKUNFTSPLAN- ER BENUTZT

Dieser Zukunftsplaner umfasst fünf Kapitel, in denen du dich mit verschiedenen Bereichen von dir und deinem Leben beschäftigen kannst. Jedes Kapitel bietet Fragen und Anregungen, um über dich nachzudenken. Unser Ziel ist es, dass du Spaß an der Arbeit mit diesem Planer hast und dich am Ende stark und motiviert fühlst. Wir haben den Zukunftsplaner so gestaltet, dass du direkt hineinschreiben kannst.

Im Anhang befinden sich eine Liste mit positiven Eigenschaften. Manche davon haben wir etwas genauer erklärt. Sie können dir helfen, wenn du darüber nachdenkst, welche positiven Eigenschaften du hast.

Im letzten Kapitel findest du einen Aktionsplan. Der Aktionsplan soll dir helfen, deine eigenen Schritte zu planen. Immer wenn du eine gute Idee oder ein neues Ziel entdeckst, kannst du es in den Aktionsplan eintragen und über die nächsten Schritte nachdenken.

Du kannst die Seite mit dem Aktionsplan und der Liste mit positiven Eigenschaften auch ausschneiden. So hast du beides griffbereit, wenn du die Fragen beantwortest.

Wir wünschen dir viel Freude mit dem Zukunftsplaner!

# SO BIN ICH

*Dieser Zukunftsplaner gehört:*

*Hier ist Platz für ein Foto,  
eine Zeichnung oder ein Bild,  
das dich beschreibt...*

*Das sollten Menschen über mich wissen:*

*Darauf bin ich in meinem Leben stolz:*

*Diese Worte beschreiben  
mich sehr gut:*

*An diesem Ort verbringe  
ich meine Zeit am liebsten:*

*So verbringe ich meine Zeit  
am liebsten:*

*Ich nutze diesen Zukunftsplaner, weil...*

# STÄRKEN, TALENTE UND FÄHIGKEITEN

Man braucht Selbstbewusstsein und sollte die eigenen Stärken, Talente und Fähigkeiten kennen, wenn man seine Zukunft plant. Auf diesen Seiten kannst du über sie nachdenken.

## DREI DINGE, DIE ICH AN DIR MAG



Menschen zu fragen, was sie an dir mögen, ist nicht einfach. Aber keine Sorge! Es braucht zwar ein bisschen Mut, aber es lohnt sich. Um es ein bisschen einfacher zu machen, kannst du die Postkarten im Anhang nutzen. Schneide sie einfach aus und gib sie jemandem, dessen Meinung du schätzt. Frage die Person, ob sie die Karte für dich ausfüllt und dir zurückgibt. Du bekommst nicht gern Komplimente? Dann verteile einfach selber welche und fülle die Karte für jemand anderen aus.

*Das mögen Menschen an mir:*

Wenn du hier ein bisschen Hilfe brauchst, kannst du die Postkarten-Methode ausprobieren.

*Das ist ein Kompliment, das mir jemand gemacht hat:*

*Das sind meine Stärken, Talente und Fähigkeiten:*

Du brauchst ein bisschen Hilfe? Schau mal auf die Liste mit positiven Eigenschaften im Anhang.

*Was müsste sich ändern, damit du deine Stärken und Fähigkeiten besser zeigen kannst?*

Hier könnte der Aktionsplan hilfreich sein.

*Welche neuen Fähigkeiten würdest du gerne lernen?*

Hier könnte der Aktionsplan hilfreich sein.

# TRÄUME UND WÜNSCHE

Alle Menschen haben Träume und Wünsche für ihr Leben. In diesem Kapitel kannst du über sie nachdenken. Du kannst auch den Aktionsplan nutzen, um über deine Ziele und Wünsche nachzudenken.

*Was möchte ich in der Zukunft erreichen? Was sind meine Ziele?*

*Wie sieht ein gutes Leben für mich aus?*

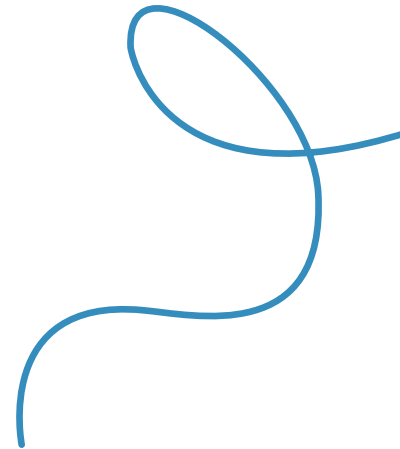
*Warum sind mir diese Ziele wichtig?*

*Was sind die Veränderungen, die ich in den nächsten Tagen sehen möchte? In der nächsten Woche? Im nächsten Monat?*

Du kannst hierfür auch den Aktionsplan nutzen.

Was brauche ich, um diese Ziele zu erreichen?

Hier könnte auch der Aktionsplan hilfreich sein.



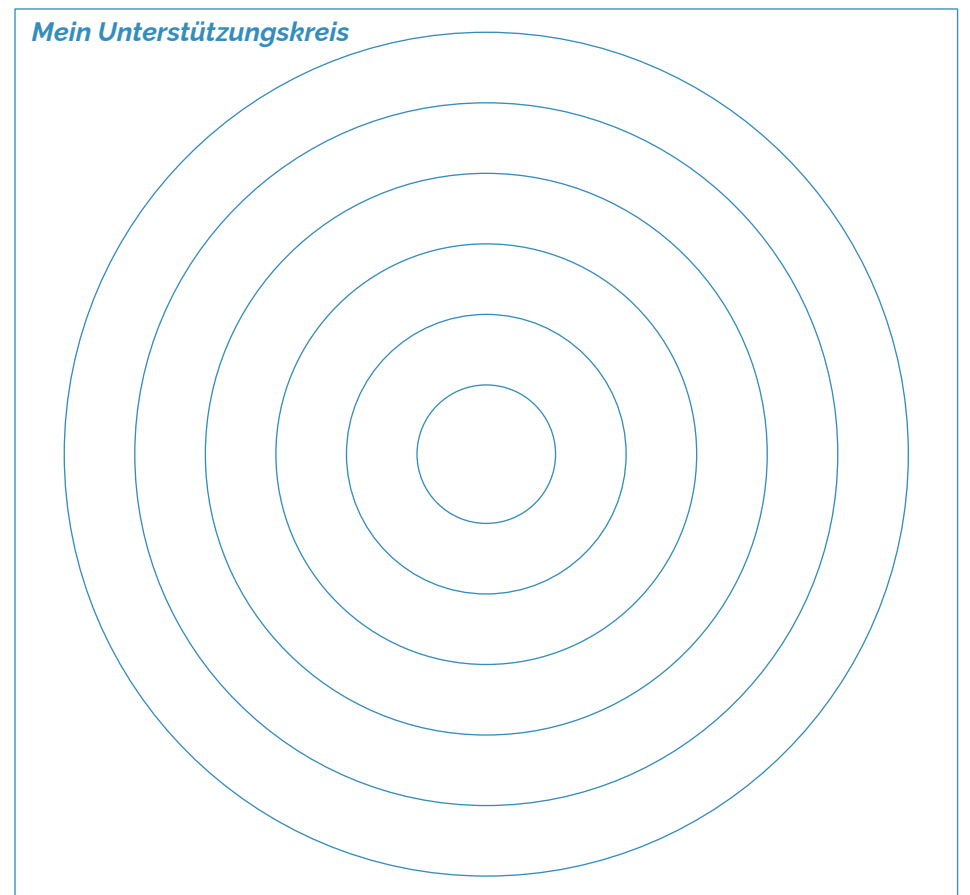
## UNTERSTÜTZUNG UND VERBÜNDETE

Der Unterstützungs-Kreis ist eine Methode, um über das eigene Umfeld nachzudenken. Rechts findet ihr die Kreise, in die ihr eure Unterstützungspersonen und Verbündeten eintragen könnt. Umso näher sie der Mitte sind, umso näher stehen sie dir. Wenn die Kreise nicht so dein Fall sind, kannst du deine Unterstützungspersonen auch einfach auflisten. Oder vielleicht fällt dir eine andere Darstellungsform ein.

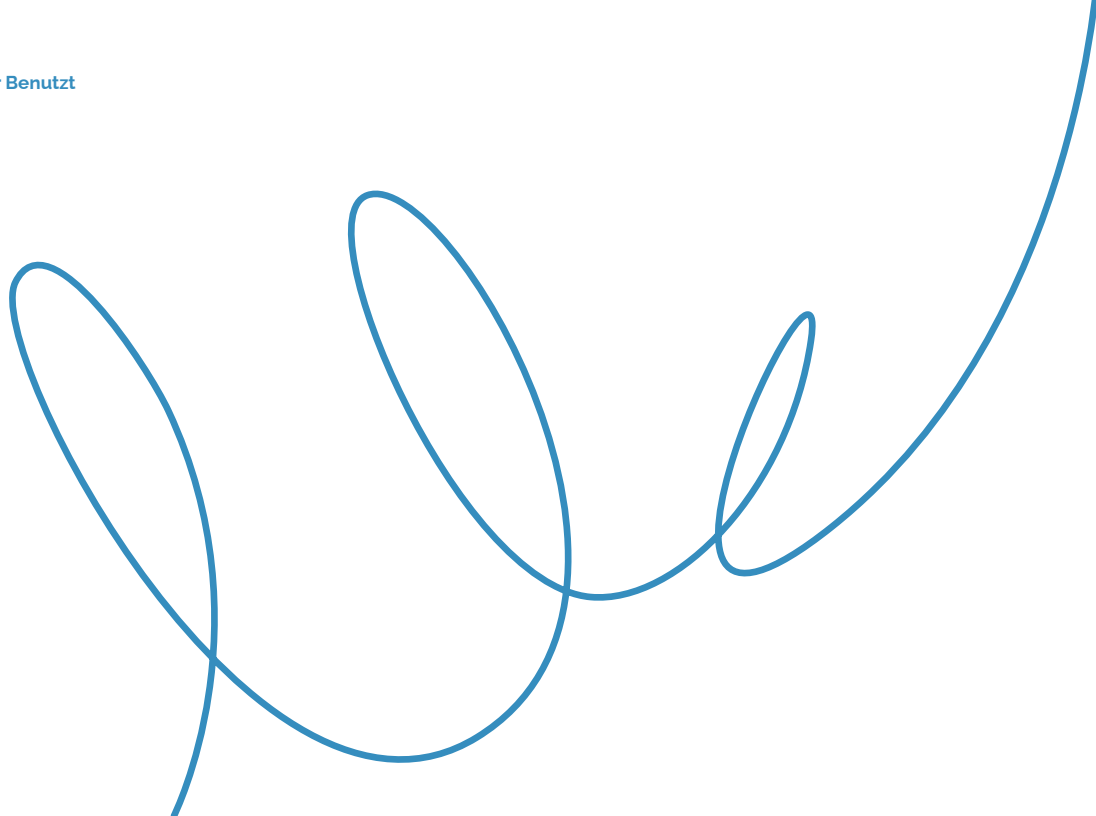
Hier sind ein paar Tipps und Fragen, die dabei helfen, über deine Unterstützungspersonen und Verbündeten nachzudenken:

- 1) Schau dir dein Handy-Adressbuch an: Welche Kontakte sind darin gespeichert?
- 2) Denke über die Menschen in deinen verschiedenen Lebensbereichen nach: Familie, Freunde, professionelle Fachkräfte, Nachbarschaft, Schule, Arbeit, Freizeit, Sport, Ehrenamt...
- 3) Wen rufst du an, wenn etwas Wichtiges in deinem Leben passiert?
- 4) Wen triffst du regelmäßig?
- 5) Wer ist wichtig, obwohl ihr schon lange nicht mehr miteinander gesprochen habt?
- 6) Wer weiß viel über dich und dein Leben?

Mein Unterstützungskreis







# AKTIONSPLAN

Wenn du alle Felder im Zukunftsplaner ausgefüllt hast, hast du ziemlich viel nachgedacht und reflektiert. Wir wollen dir mit dem Zukunftsplaner aber auch helfen, die ersten Schritte zu machen. So können deine Träume und Wünsche ein Teil deiner Zukunft werden. Deshalb findest du auf der nächsten Seite einen Aktionsplan, den du ausfüllen kannst. Hier sind ein paar Erklärungen zu dem Plan:

- 1) Schreibe zuerst dein Ziel auf. Wenn es ein großes Ziel ist, dann kann es hilfreich sein, es in mehrere kleine Ziele aufzuteilen.
- 2) Denke dann darüber nach, was zu tun ist, damit du das Ziel erreichen kannst. Das können pro Ziel auch mehrere Aufgaben und Aktionen sein.
- 3) Überlege, was der allererste Schritt ist, den du unternehmen willst.
- 4) Als nächstes überlegst du dir, wer dich bei deinem Ziel unterstützen kann.
- 5) Setze dir selbst ein Datum, bis wann du das Ziel erreicht haben willst. So wird es konkreter.
- 6) Zuletzt überlegst du, woran du merkst, dass du das Ziel erreicht hast. So wird das Ziel messbar.

Mein Aktionsplan		Mein Aktionsplan			
Ziel	Aktionen und Aufgaben, die ich dafür erledigen muss	Der allererste Schritt	Unterstützung und Verbündete	Bis dann schaffe ich das	Woran erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist?

**ANHANG**



# HIER SIND EINIGE STÄRKEN, TALENTEN UND FÄHIGKEITEN. WELCHE DAVON HAST DU?

aufmerksam	ausdauernd	bescheiden	bodenständig	großzügig
charmant	detailorientiert	diplomatisch	diskret	lebensfroh
einfallreich	einfühlsam	engagiert	energiegeladen	ernst
entschlossen	flexibel	fleißig	fürsorglich	friedlich
glücklich	geduldig	zielgerichtet	gerecht	gesellig
geschickt	gelassen	gewissenhaft	großzügig	zäh
herzlich	hilfreich	humorvoll	witzig	widerstandsfähig
visionär	klar	klug	kommunikativ	kritisch denkend
vielseitig	leidenschaftlich	loyal	meinungsstark	mitfühlend
mutig	neugierig	überlegt	überzeugend	positiv
pragmatisch	pünktlich	reflektiert	respektvoll	risikobereit
rücksichtsvoll	selbstbewusst	selbstständig	zuverlässig	kreativ
fantasievoll	stark	spontan	sympathisch	unkompliziert
teamfähig	tolerant	unabhängig	lösungsorientiert	freundlich

Ich bin <b>kommunikativ</b> : Ich bin gut im Austausch von Informationen und Gesprächen.	Ich bin <b>charismatisch</b> : Ich habe eine besondere Ausstrahlung und kann andere begeistern.
Ich bin <b>mutig</b> : Ich zeige keine Angst vor Schwierigkeiten oder Gefahren.	Ich bin <b>entschlossen</b> : Ich habe klare Ziele und setze mich entschieden dafür ein.
Ich bin <b>empathisch</b> : Ich kann mich gut in die Gefühle anderer einfühlen.	Ich bin <b>aufmerksam</b> : Ich achte gut auf Details und bin aufmerksam gegenüber anderen.
Ich bin <b>optimistisch</b> : Ich sehe die positive Seite der Dinge und bin zuversichtlich.	Ich bin <b>leidenschaftlich</b> : Ich habe starke Gefühle und Engagement für bestimmte Dinge.
Ich bin <b>verantwortungsbewusst</b> : Ich übernehme Aufgaben gewissenhaft und zuverlässig.	Ich bin <b>respektvoll</b> : Ich behandle andere mit Höflichkeit und Achtung.
Ich bin <b>aufrichtig</b> : Ich bin ehrlich im Verhalten und in der Kommunikation.	Ich bin <b>gesellig</b> : Ich genieße die Gesellschaft von anderen Menschen.
Ich bin <b>tolerant</b> : Ich akzeptiere und respektiere unterschiedliche Ansichten und Lebensweisen.	Ich bin <b>visionär</b> : Ich habe neue Ideen und denke über zukünftige Möglichkeiten nach.

## POSTKARTE: DREI DINGE DIE ICH AN DIR MAG

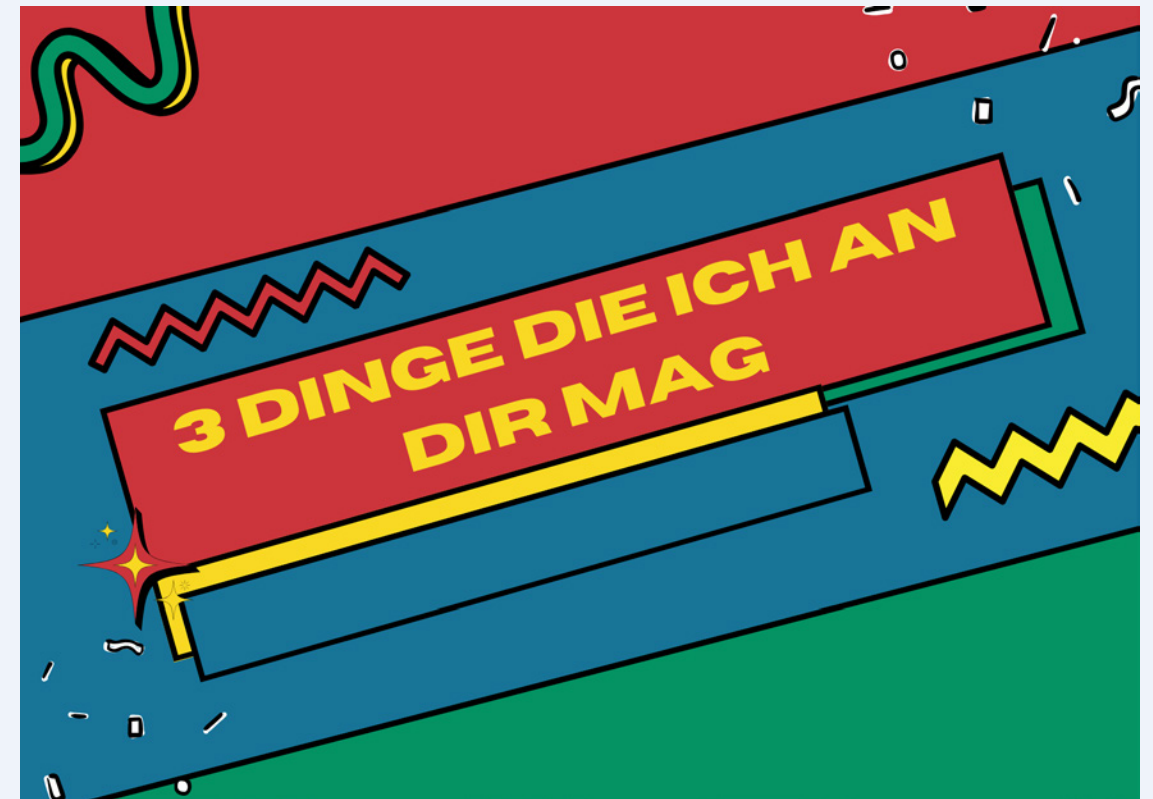
Und so kannst du die Postkarten benutzen:

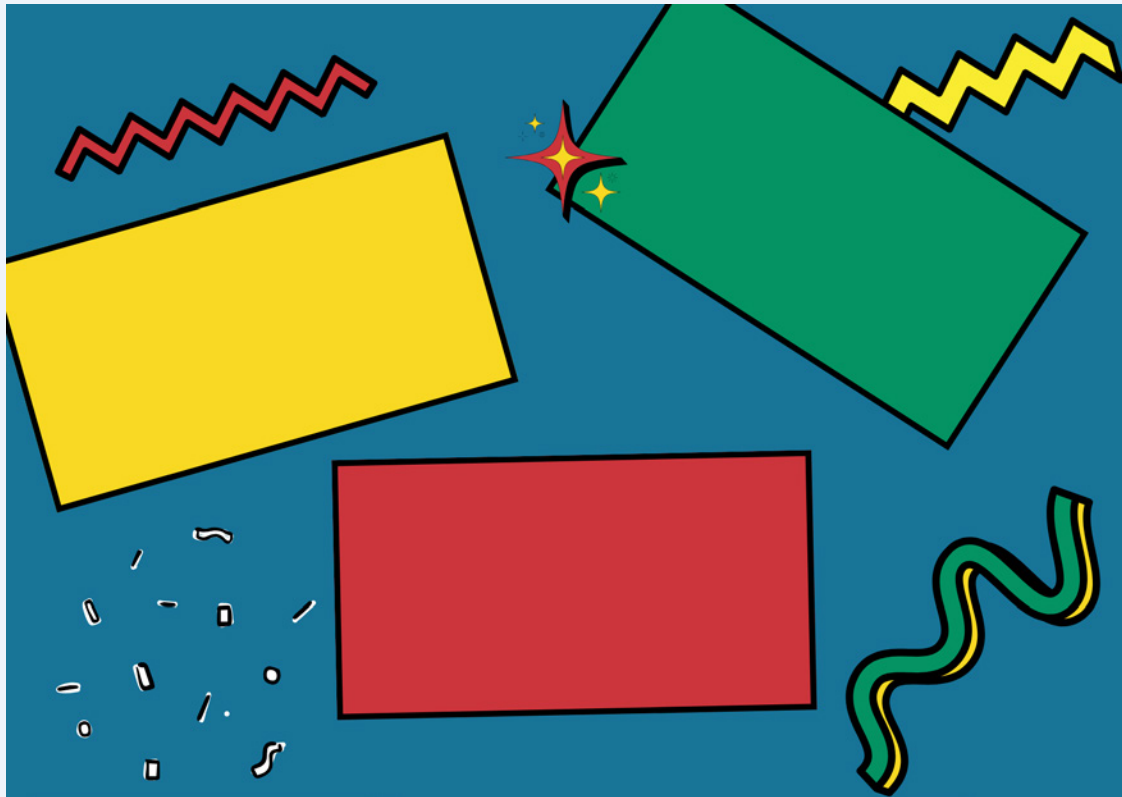
Schritt 1: Schneide sie aus.

Schritt 2: Gib sie jemandem, dessen Meinung du schätzt.

Schritt 3: Frage die Person, ob sie die Karte für dich ausfüllt und drei Sachen aufschreibt, die sie an dir mag. Danach gibt sie dir die Karte zurück.

Du bekommst nicht gern Komplimente? Dann verteile einfach selber welche und fülle die Karte für jemand anderen aus.





Hier ist Platz für Notizen:

#### Erstellt von

BIS Netzwerk für betriebliche Integration  
und Sozialforschung e.V. (BIS), Gesellschaft  
für duales Lernen gGmbH (GDLB)

Projekt-Koordination: BGZ Berliner Gesellschaft  
für internationale Zusammenarbeit mbH

[www.bisev-berlin.de](http://www.bisev-berlin.de)  
[www.access-youth.eu](http://www.access-youth.eu)

#### Projekt-Partner

Südwind - Verein für Entwicklungspolitik und  
globale Gerechtigkeit (Südwind), Die Wiener  
Volkshochschulen GmbH (VHS), Fundación MUSOL  
(Musol), Federació Valenciana de Municipis i  
Províncies (FVMP)

#### Autorinnen

BIS and GDLB

Geldgeber: Europäische Union Erasmus+



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

#### Graphiken

BIS and GDLB

Berlin, 2024



**access**

[www.bgz-berlin.de](http://www.bgz-berlin.de)



Netzwerk  
für betriebliche Integration  
und Sozialforschung e.V.

[www.bisev-berlin.de](http://www.bisev-berlin.de)

Gesellschaft **GDLB**  
für duales Lernen Berlin  
gGmbH



[www.suedwind.at](http://www.suedwind.at)



DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

[www.vhs.at](http://www.vhs.at)



Municipalistas  
por la Solidaridad  
y el Fortalecimiento  
Institucional

[www.musol.org](http://www.musol.org)



Federació Valenciana  
de Municipis i Províncies

[www.fvmp.org](http://www.fvmp.org)

The background is a solid blue color. It is decorated with several white, hand-drawn style lines that form various shapes, including loops, ovals, and curved paths. These lines are scattered across the page, creating a dynamic and artistic feel.

**[WWW.ACCESS-YOUTH.EU](http://WWW.ACCESS-YOUTH.EU)**