

# FREIZEITHELDEN

## ERLEBE DEIN FREIZEIT-ABENTEUER!

Gemeinsam erfüllen wir  
deinen Freizeit-Wunsch.

Was du dazu tun musst?

Sprich mit Heike Lubs von  
der Lebenshilfe oder  
bitte deine Eltern darum:

 0151 271 104 98

✉ lubs@lebenshilfe-brakel.de

[www.lebenshilfe-brakel.de](http://www.lebenshilfe-brakel.de)





Hallo!

Mit Spaß gehen die meisten Dinge viel leichter.

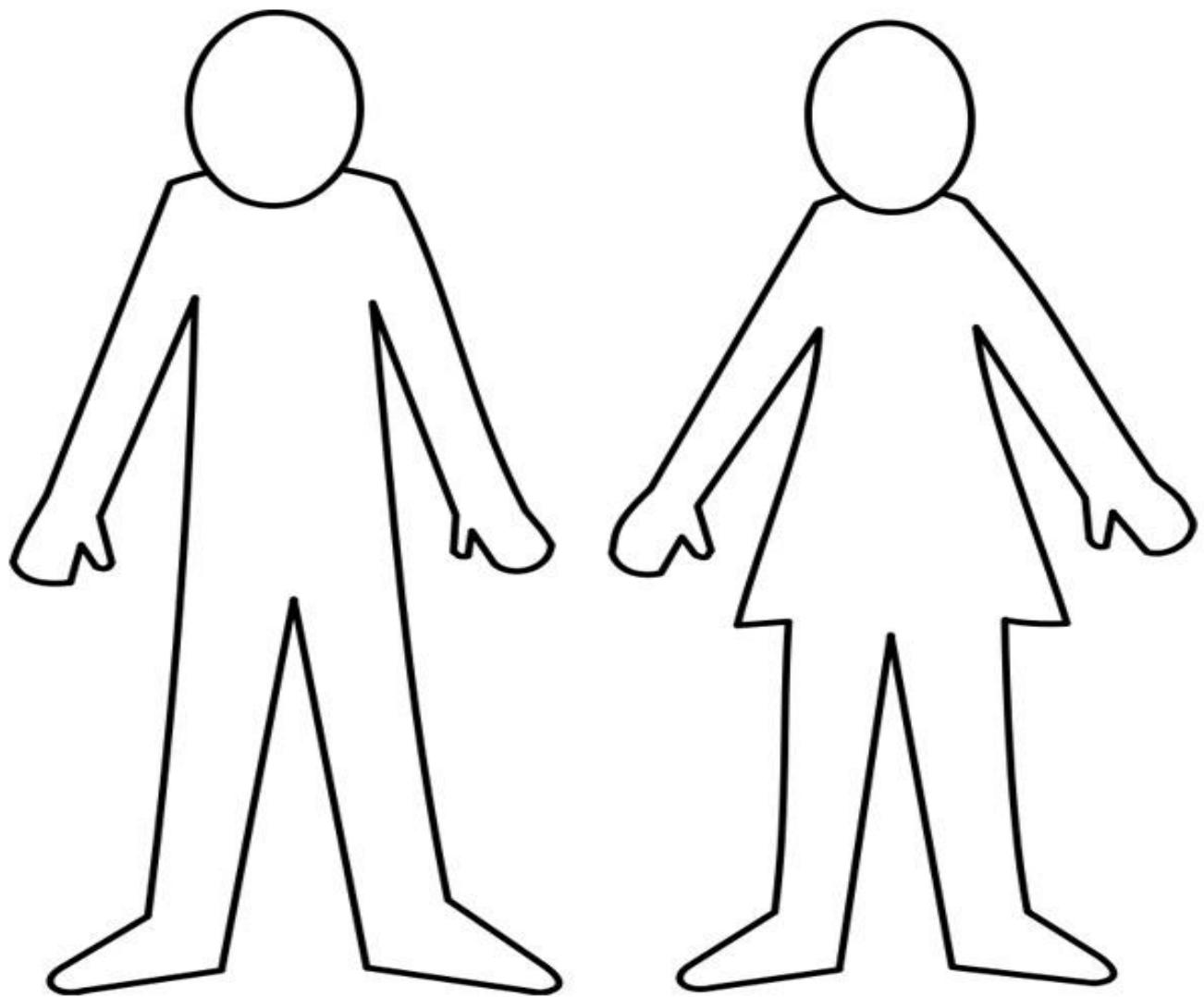
Deshalb lass uns vorher überlegen:

Was bringt dir Spaß bei deiner Freizeit-Planung?

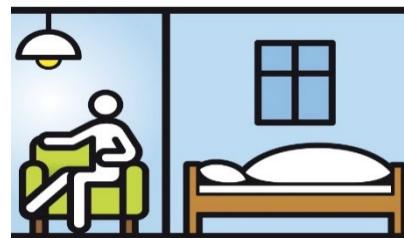
Was bringt deinen Unterstützern Spaß bei deiner Freizeit-Planung?

Und nun...auf geht's!

ZU MEINER PERSON



WOHNEN



Da wohne ich. Zusammen mit...

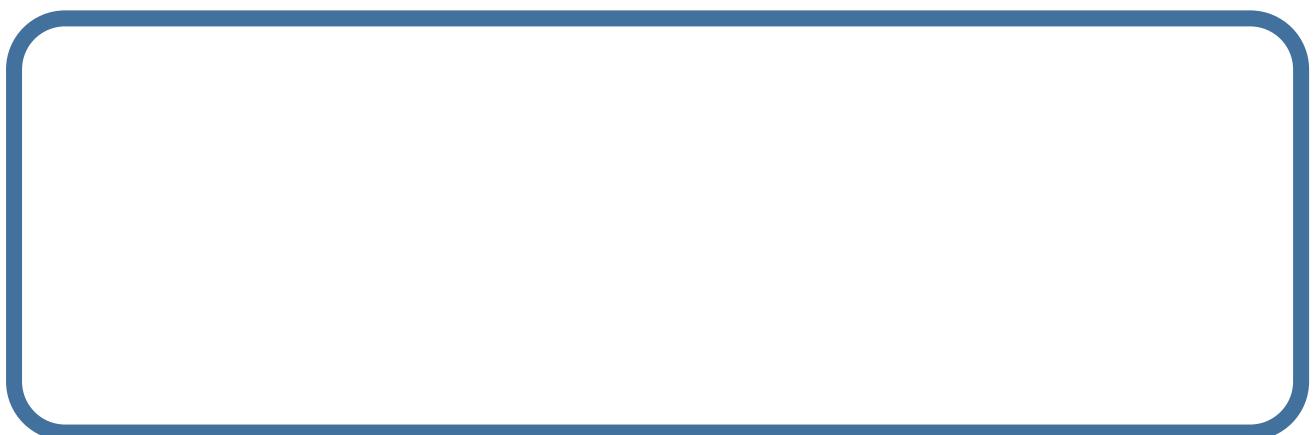
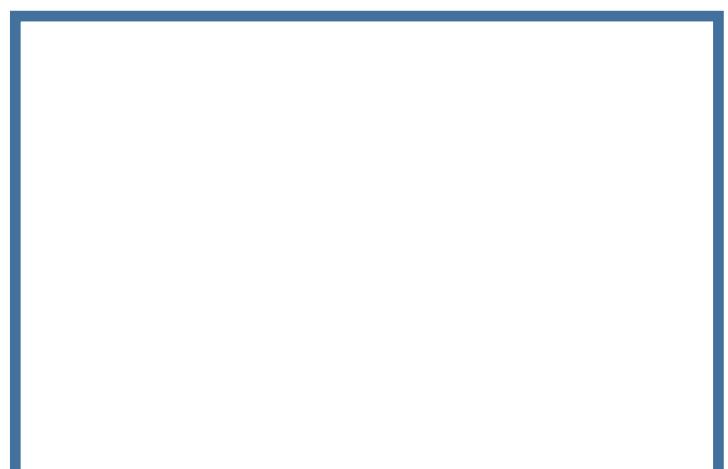
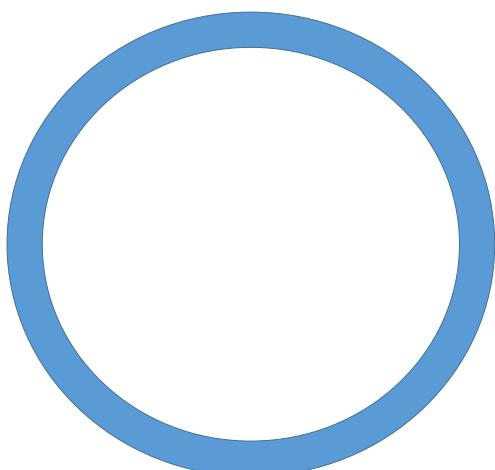
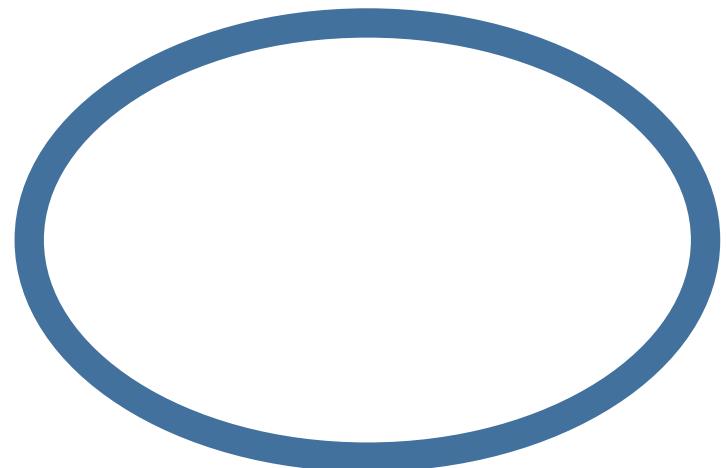
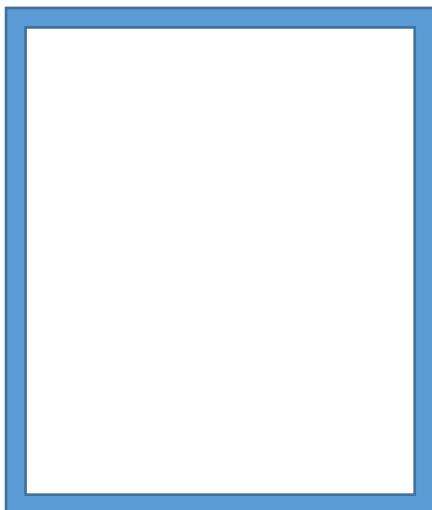
So sieht es in meinem Zimmer aus:

Zum Beispiel Farbe, Möbel, Poster...

Diese Aufgaben habe ich im Haushalt:

## WICHTIGE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN:

Zum Beispiel Familie, Mitschüler, Freunde, Unterstützer



# EIN GANZ NORMALER TAG IN MEINEM LEBEN SIEHT SO AUS:

Zum Beispiel: Wann stehst du auf, wann kommst du aus der Schule...?

05:00 – 06:00	
06:00 – 07:00	
07:00 – 08:00	
08:00 – 09:00	
09:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 13:00	
13:00 – 14:00	
14:00 – 15:00	
15:00 – 16:00	
16:00 – 17:00	
17:00 – 18:00	
18:00 – 19:00	
19:00 – 20:00	



EINE GANZ NORMALE WOCHE IN MEINEM LEBEN  
SIEHT SO AUS:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

DIESE TAGE IM JAHR SIND BESONDERS WICHTIG  
FÜR MICH:

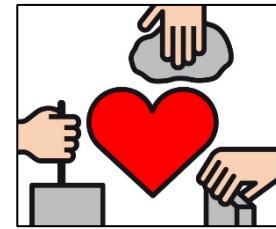
Zum Beispiel:



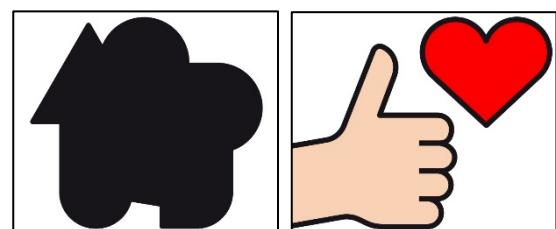
DIESE ZEITEN IM JAHR SIND FÜR MICH WICHTIG.

Zum Beispiel der Sommer, Karneval...

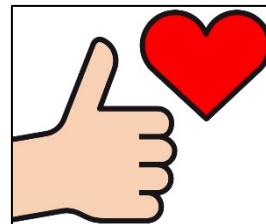
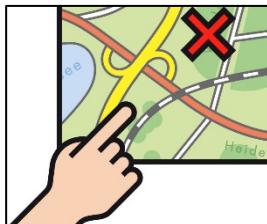
DINGE, DIE ICH GERNE MACHE:



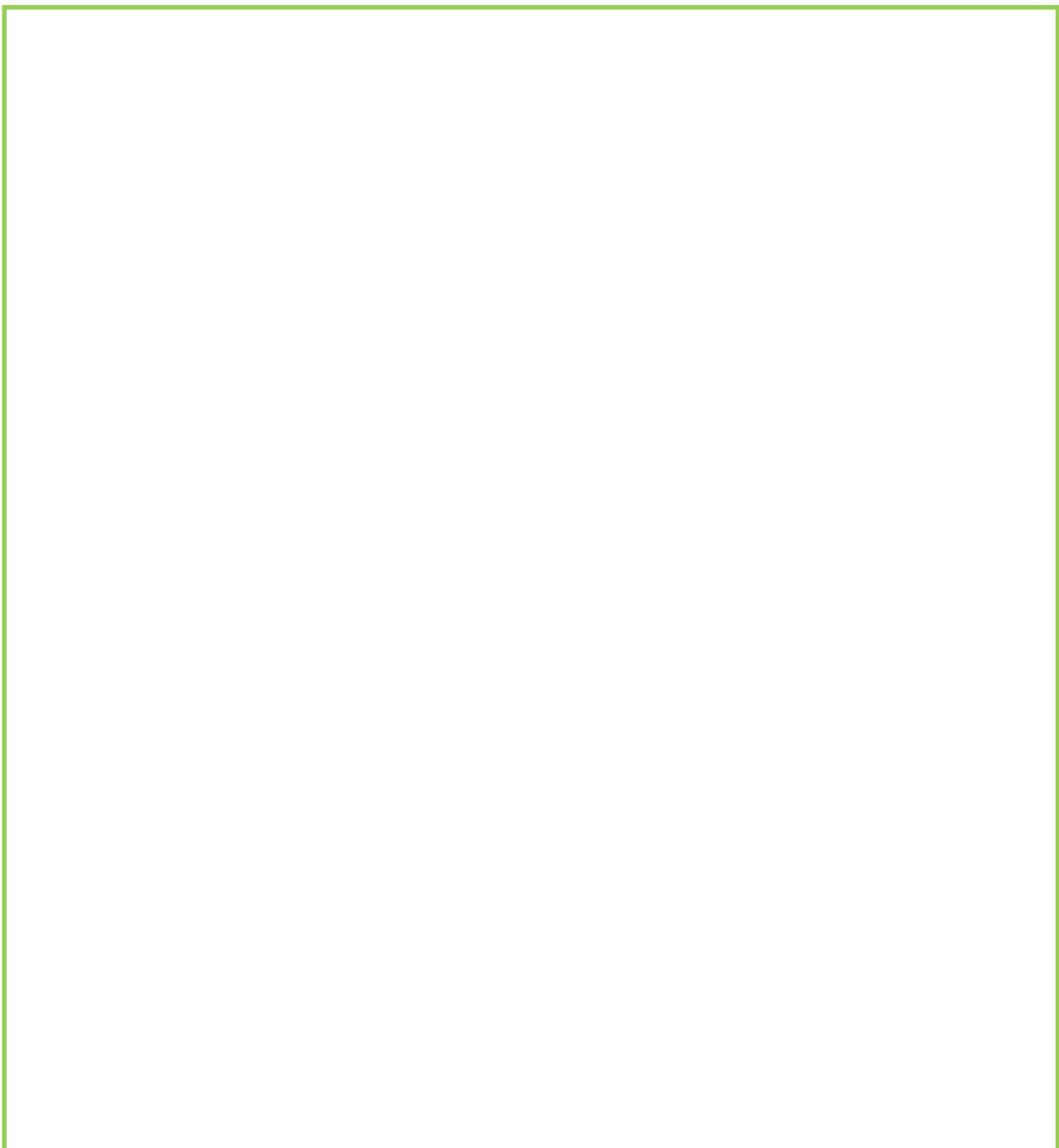
DINGE, DIE ICH GERNE HABE:



## ORTE UND PLÄTZE, AN DENEN ICH GERNE BIN:



Zum Beispiel kannst du Bilder von diesen Orten aufkleben.



## FREIZEITGESTALTUNG

Das mache ich in meiner Freizeit:

Das ist mein Hobby:

Das mache ich am liebsten, wenn ich alleine bin:

Das sind meine Lieblingssendungen und Serien:

Diese Musik höre ich gerne:

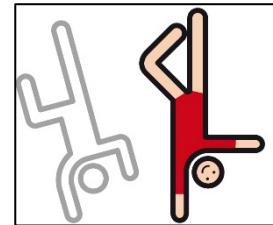
Diese Sportart mache ich gerne:

Diese Veranstaltung besuche ich:

Das mache ich am liebsten am PC:

DAS PASST GUT ZU MIR:

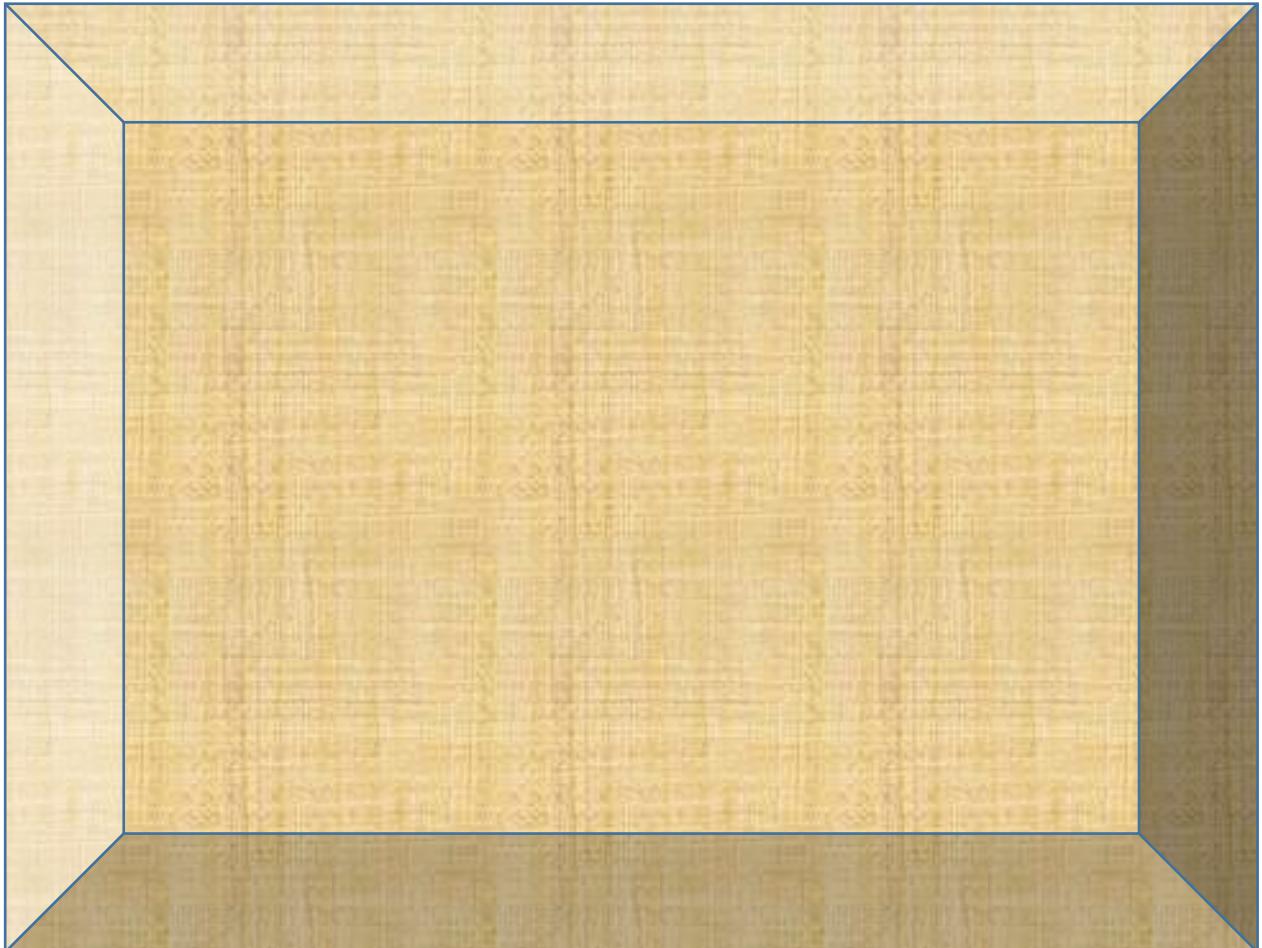
DIESE BEGABUNG HABE ICH:



DAS MÖCHTE ICH EINMAL AUSPROBIEREN:



SO SIEHT MEIN TRAUM-FREIZEIT-ABENTEUER AUS:



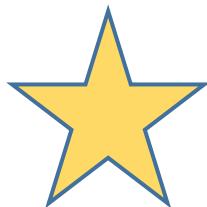
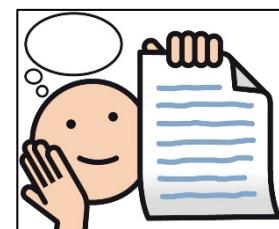
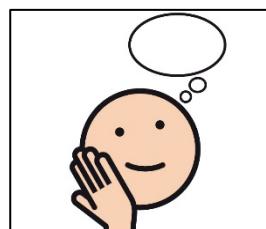
DIESE DINGE WILL ICH AUF KEINEN FALL:





# FREIZEITHELDEN

## MEINE FREIZEITWÜNSCHE



---



---



---

## DIE FOLGENDEN DINGE SIND WICHTIG, DAMIT ICH MEINE ZIELE ERREICHE:

Kann ich mein Ziel wirklich erreichen?

nein, weil.....

.....

ja, weil.....

.....

Kann ich mein Ziel alleine erreichen?

ja

nein; hierbei brauche ich Unterstützung:

Diese Dinge muss jemand anderes für mich tun:

Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Wenn es schwierig wird, mein Ziel zu erreichen, mache ich weiter? Weil mir mein Ziel so wichtig ist?

Ja. Ich mache weiter.

Das könnte mir helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und durchzuhalten:

Nein. Ich mache nicht weiter.