

# Wünsche & Werte für die Zukunft

Vorlage für den Zukunftsordner – was mir für mein Leben wichtig ist

## So funktioniert's:

Diese Vorlage hält fest, was der betroffenen Person für ihr Leben wichtig ist. Wenn möglich, sollte die betroffene Person die Vorlage selbst ausfüllen oder ihre Wünsche unmittelbar einbringen. Wünsche können sich im Lauf des Lebens ändern; deshalb lohnt es sich, diese Seiten von Zeit zu Zeit erneut durchzugehen. Die Angaben sind Orientierung für Entscheidungen, kein rechtlich bindendes Dokument.

## Wohnen in der Zukunft

### Wo und wie möchte ich am liebsten leben?

*Zum Beispiel bei der Familie, in einer WG, betreutes Wohnen, allein mit Unterstützung.*

### Was ist mir an meinem Wohnumfeld besonders wichtig?

*Zum Beispiel Ruhe, Rückzugsmöglichkeiten, Nähe zu bestimmten Menschen oder Orten.*

### Was sollte beim Wohnen vermieden werden?

## Kommunikation & Entscheidungen

### Wie kommuniziere ich am besten?

### Was hilft mir, Entscheidungen zu treffen?

### Wie viel Zeit brauche ich für Antworten?

## Unterstützung & Begleitung

**Wer sollte mich idealerweise begleiten oder unterstützen?**

*Bestimmte Personen, Fachkräfte oder Einrichtungen, die ich mir wünsche.*

---

---

**Wie viel Unterstützung wünsche ich mir – und in welchen Bereichen?**

---

---

**Wie möchte ich angesprochen und in Entscheidungen einbezogen werden?**

---

**Falls rechtliche Betreuung besteht oder gewünscht ist: Was ist mir dabei wichtig?**

---

**Worauf sollte bei der Auswahl von Unterstützungspersonen geachtet werden?**

---

## Wichtige Menschen & Beziehungen

**Wer sind die wichtigsten Menschen in meinem Leben?**

---

**Wie und wie oft möchte ich mit ihnen in Kontakt bleiben?**

---

**Mit wem möchte ich ausdrücklich keinen oder nur eingeschränkten Kontakt?**

---

**Freizeit, Interessen & was mir Freude macht****Hobbys und Spezialinteressen:**

---

---

**Tiere, die mir wichtig sind / Wünsche zur Versorgung:**

---

**Was mir sonst Freude oder Wohlbefinden gibt:**

*Zum Beispiel Musik, Bewegung, bestimmte Orte oder Rituale.*

---

**Welche Dinge geben mir Sicherheit oder helfen mir bei Stress?**

---

---

**Werte & persönliche Grundsätze****Religion, Weltanschauung oder Werte, die mir wichtig sind:**

---

**Was mir sonst noch wichtig ist:**

*Zum Beispiel Selbstbestimmung, Ehrlichkeit, bestimmte Gewohnheiten oder Vorlieben.*

---

**Wenn es mir nicht gut geht****Woran merken andere, dass es mir nicht gut geht?**

---

---

**Was hilft mir dann konkret?**

---

---

**Wie möchte ich behandelt werden, wenn es mir nicht gut geht?**

---

**Was sollte in einer schwierigen Situation unbedingt vermieden werden?**

---

**Was möglichst nicht verändert werden sollte****Was darf niemals ohne meine Zustimmung verändert werden, wenn es vermeidbar ist?***Zum Beispiel Routinen, Wohnort, Bezugspersonen, Haustiere, Kommunikationshilfen, Tagesstruktur.*

---

---

**Sonstiges****Weitere Wünsche oder Gedanken für die Zukunft:**

---

---

---

**Weiterführend:**

Diese Vorlage vervollständigt den Zukunftsordner von autismus-ratgeber.de – gemeinsam mit dem Deckblatt & Inhaltsverzeichnis, den Vorlagen 'Wichtige Kontakte & Ansprechpartner' und 'Das sollten Sie über mich wissen' sowie der Checkliste 'Dokumente sammeln'.

**Datenschutz-Hinweis:**

Diese Vorlage enthält persönliche und teilweise sensible Daten. Bitte sicher aufbewahren und nur Personen zugänglich machen, die sie im Ernstfall benötigen.