

## Anleitung zur Handhabung der Wochenstruktur-Planungshilfe von weitergehen.ch

### Einleitung

Ich empfehle Ihnen parallel zur Arbeit mit diesem Plan ein Kurz-Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Erfahrungen festhalten können. Schreiben Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen zumindest einen kurzen Satz und beschreiben Sie, wie Sie den Tag erlebt haben und wie Sie sich fühlen.

Zunächst werden Sie feststellen, dass der vorliegende Plan keine Zeiten enthält. In der Arbeit mit dem Plan wird sich dies ändern. Sie werden herausfinden, wann Ihre natürliche aktive Zeit ist und wann nicht, und wie viel Schlaf Sie im Durchschnitt benötigen. Dazu sind Felder vorgesehen. Tragen Sie diese Zeiten ein nachdem Sie diese Aspekte einige Tage beobachtet haben und genügend Selbsterfahrung damit gesammelt haben.

Auf der rechten Seite finden Sie Felder, in denen Sie **ein** Wochenziel festhalten können. Unterhalb ist Raum für Ihre Strategien bei Unruhe/Anspannung resp. Antriebslosigkeit.

Grundsätzlich empfehle ich Ihnen, diesen Plan und Ihre Erfahrungen damit einmal wöchentlich mit einer Fachperson zu besprechen. Es ginge selbstverständlich auch mit Personen aus Ihrem persönlichen Umfeld, doch rate ich aufgrund von potentiellen Rollenkonflikten (Übernahme einer Eltern-Rolle) davon ab. Es geht ja auch um Autonomie.

### Empfohlene Vorgehensweise

1. Erfassen Sie zunächst mit diesem Plan den IST-Zustand. Tragen Sie eine Woche lang alles ein, was sie tun, also Ihre konkrete Form der *Zeitstrukturierung\**, so wie sie gerade ist, wenn möglich mit Zeitangaben.
2. Beginnen Sie mit dem Tagebuch.
3. Analysieren Sie mit einer Fachperson nach einer Woche den IST-Zustand Ihrer Wochenstruktur.
4. Erarbeiten und Formulieren Sie mit einer Fachperson Veränderungswünsche, Strategien
5. Planen Sie Veränderungen und gehen Sie zu Schritt 3.

\* Mit Zeitstrukturierung ist gemeint:

- **Rückzug** (z.B. im Bett liegen, nichts tun, ..., alleine)
- **Rituale** (z.B. Meditationen, regelmässige Übungen, andere eingeübte, regelmässige und gleichbleibende Handlungen, ..., alleine oder mit anderen Menschen)
- **Zeitvertreib** (Lesen, Fernsehen, Telefonieren, WhatsAppen, ...)
- **Arbeit** (Zielgerichtete Erledigung oder Erstellung von etwas, Lernen, Kreativität, alleine oder mit andren)
- **Spiele** (Aktivität mit anderen Menschen mit verdeckten Absichten, oft verhinderte oder vermiedene Intimität)
- **Intimität** (eine vorbehaltlos aufrichtige Begegnung oder Beziehung zwischen Menschen, die von jeder Art Eigennutz frei ist, und mit der nichts erreicht werden soll<sup>1</sup>)

### Zur Planung und Durchführung

- Planen Sie Aktivitäten + Ruhezeiten
- Tragen Sie jeweils Zeit des Beginnens und des Endes in den Plan ein
- Planen Sie Pflichten + Lustvolles
- Planen Sie Pflichten in ihre aktive Zeit.
- Halten Sie sich so gut wie Möglich an die Zeiten, auch wenn etwas noch nicht erledigt sein sollte

<sup>1</sup> In Anlehnung an E. Berne, zitiert in: Schlegel L., 2002, „Handwörterbuch der Transaktionsanalyse“, S.160