

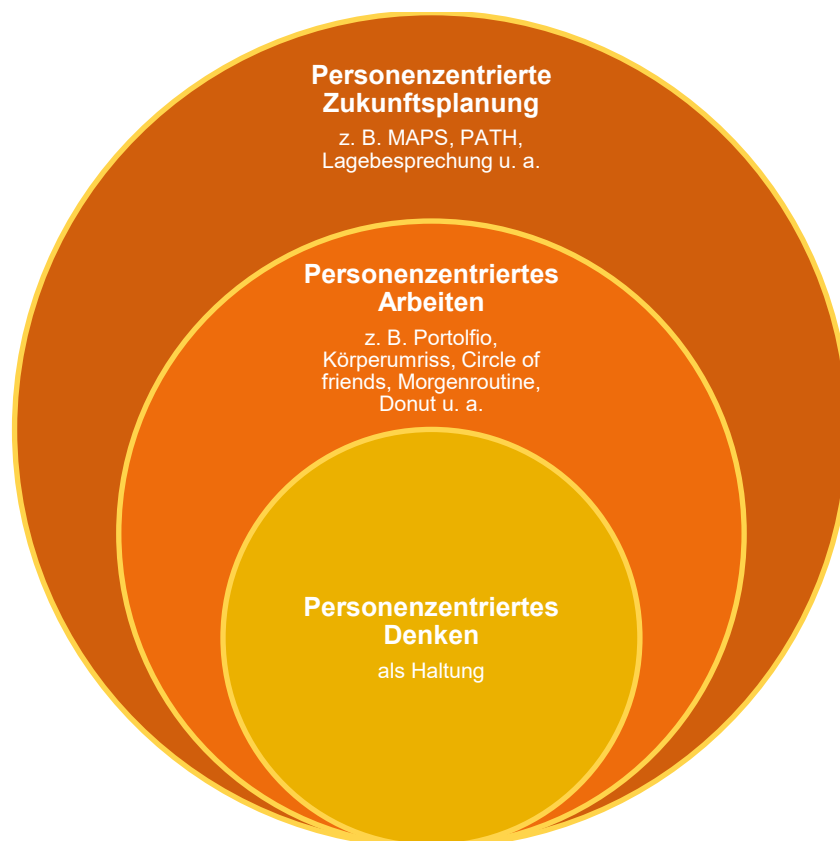
## Good Practice: Persönliche Zukunftsplanung

### Was ist persönliche Zukunftsplanung?

**Persönliche Zukunftsplanung** ist ein wegweisendes Konzept bzw. eine Methodensammlung, eigene Zukunftswünsche in bewältigbare Schritte umzuwandeln. Im Mittelpunkt steht die Person, die durch die Verwirklichung ihrer Ideen mehr Lebensqualität erzielen möchte.

Das Konzept beruht auf den Grundlagen des „**personenzentrierten Denkens**“ und „**personenzentrierten Arbeitens**“ und fördert die **Inklusion** und **Selbstbestimmung** der planenden Person.

Bei *LebensGroß* in Graz wird die Methodensammlung unter Mitwirkung von Lehrlingen eingesetzt.



Die Grafik wurde in Anlehnung an die Darstellung von WINKlusion erstellt.<sup>1</sup>

Die Zukunftsplanung ist für jede Zielgruppe geeignet und wird in der personenzentrierten Pflege zur Förderung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung eingesetzt. Die Ideensammlung kann alle Bereiche des Lebens betreffen, wie z. B. den Arbeitsmarkt, Bildung, Mobilität, Partizipation, und Wohnen.

Ein **Unterstützungskreis** aus dem Umfeld der planenden Person versammelt sich und hilft mit Ideen, ihre Träume zu realisieren. Dabei ist es wichtig, dass die Person respektiert und wertgeschätzt wird, sowie selbstbestimmt an der Planung teilnehmen kann. Bei der Auswahl der unterstützenden Personen ist die Heterogenität der Altersgruppen, Berufe, Beziehungen zu der planenden Person (Angehörige, Freund:innen, Fachleute) von Vorteil. Die verschiedenen Denkweisen und Perspektiven tragen zur Ideenvielfalt bei der Lösungsfindung bei.

In der Regel begleitet ein:e **Moderator:in** die Zukunftsplanung, koordiniert den Ablauf des Events, stellt die Ideen in Bilder dar und fasst die geplanten Schritte schriftlich zusammen.

<sup>1</sup> Webseite von WINKlusion, <https://www.winklusion.ch/ueber-uns/unsere-vision/>, Zugriff: 02.05.2026.

## Qualitätskriterien der Persönlichen Zukunftsplanung

Gemeinsam mit der *WINklusion* hat das *Netzwerk persönliche Zukunftsplanung*<sup>2</sup> folgende **Qualitätskriterien** für die Zukunftsplanung verfasst (vgl. Emrich et al. 2020):

### Die persönliche Zukunftsplanung

1. beruht auf Freiwilligkeit.
2. fördert die Selbstbestimmtheit und Wertschätzung der planenden Person.
3. fördert die selbstgewählten Fragestellungen der planenden Person.
4. lädt ein, groß zu träumen bzw. ergebnisoffen zu agieren.
5. kann in verschiedenen Planungsformaten durchgeführt werden (z. B. MAPS, PATH, Persönliche Lagebesprechung).
6. wird durch die Einbeziehung eines selbstgewählten Unterstützer:innen-Kreises verwirklicht.
7. muss gemeinsam mit der planenden Person vorbereitet werden (z. B. Erarbeiten der Kernfrage der Planung, die Zusammensetzung des Unterstützer:innen-Kreises, organisatorische Fragen).
8. wird von einem/einer unabhängigen Moderator:in durchgeführt.
9. setzt voraus, dass der/die Moderator:in parteilich für die planenden Person handelt.
10. wird vorzugsweise durch zwei Moderator:innen in gegenseitiger Unterstützung in einem sogenannten Moderationsteam durchgeführt.
11. schließt Spannungsfelder zwischen den bisherigen Erfahrungen des Unterstützer:innenkreises und der Offenheit für neue Ansätze nicht aus.
12. wird mit Visualisierungen in der Kommunikationsform der planenden Person unterstützt.
13. ist mit den Ergebnissen der Planung noch nicht vollendet. Es kann ein:e Agent:in für die Unterstützung bei der Umsetzung benannt werden.
14. besteht aus der spielerischen Entwicklung von Ideen, der Umsetzung von Ergebnissen und der Reflexion.
15. ist für alle Menschen und für unterschiedliche Organisationsformen, wie z. B. Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen geeignet.



<sup>2</sup> Webseite *Netzwerk persönliche Zukunftsplanung e. V.*, <https://www.persoенliche-zukunftsplanung.eu/>, Zugriff: 02.05.2026.

## Welche Methoden werden eingesetzt?

Für die Umsetzung der Zukunftsplanung wurden zahlreiche Methoden erarbeitet. Nachfolgend steht eine Auswahl der gängigsten Planungsformate:

- Die **Persönliche Lagebesprechung** ist ein personenzentriertes Planungsformat, um einen Überblick über die aktuelle Situation der Hauptperson zu gewinnen, Prioritäten zu setzen und die ersten Schritte zu überlegen. Mehr Informationen zu dem Ablauf finden sie [hier](#).
- Die **MAPS-Methode** wird bei Menschen, die vor einer Veränderung stehen, oder eine Veränderung anstreben, eingesetzt. Zuerst werden drei Geschichten, die Träume und Albträume und die Gaben der planenden Person besprochen, dann wird ein Handlungsplan erarbeitet. Mehr Informationen zu dem Ablauf finden Sie [hier](#).
- Die **PATH-Methode** ist besonders geeignet für Menschen, die bereits eine Zukunftsvorstellung haben, aber den Weg zum Ziel noch nicht kennen. Die planende Person skizziert ihre Wunschvorstellung, reflektiert auf ihre aktuelle Situation, sucht die Schritte zur Erreichung des Zieles und geeignete Unterstützer:innen für den Weg aus. Die Planung mündet in einem Aktionsplan für den nächsten Monat. Mehr Informationen zum Ablauf finden Sie [hier](#).



## Was ist personenzentriertes Denken?

**Personenzentriertes Denken** ist eine **Haltung** in der Arbeit mit Menschen und bedeutet einen individuellen und wertschätzenden Umgang mit pflegebedürftigen Personen im Pflegealltag. Empathie, Wertschätzung und Kongruenz bilden die Grundlagen dieser Denkweise (vgl. Zahn et al. 2021, 7.). Die unterstützte Person entscheidet selbst, welche Ziele sie umsetzen möchte, während die Begleitpersonen bei ihrer Selbstbestimmung, der Entwicklung eines eigenen Lebensstils, der Steigerung ihrer Lebensqualität sowie der Erschließung neuer Lebensbereiche und Rollen unterstützend agieren.

Um die pflegebedürftigen Personen effektiv ermächtigen zu können, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen, müssen die Pflegepersonen sie gut kennenlernen. Dazu kann beispielsweise die Methode der Biografiearbeit herangezogen werden. In unserem [Good-Practice-Beispiel](#) zur Biografiearbeit sind eine Erklärung und Arbeitsblätter zur Anwendung der Methode enthalten.

## Wie geschieht Inklusion?

Inklusion ist ein Menschenrecht und bedeutet die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung am Leben. Die Grundprinzipien der Inklusion lauten: Wertschätzung der Vielfalt, keine Ausgrenzung, gleiche Rechte und umfassende Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft (vgl. Zahn et al. 2021, 4.).

In Österreich ist die UN-Behindertenrechtskonvention seit 2008 in Kraft. Sie stellt eine Verpflichtung dar, Hindernisse für Menschen mit Behinderungen zu beheben, sie gegen Diskriminierung zu schützen und ihre Gleichstellung bzw. Inklusion in der Gesellschaft zu fördern.

Die pflegenden Personen unterstützen Menschen mit Behinderungen, um wertvolle Erlebnisse zu haben, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihnen Inklusion in die Gesellschaft zu ermöglichen. Dabei sind folgende fünf wertgeschätzte Erfahrungen besonders entscheidend: Auswählen können, Etwas beitragen, Dazugehören, Respektiert werden und Orte des täglichen Lebens teilen (vgl. O'Brien et. al. 1989, 19.).



Die Grafik wurde in Anlehnung an das Konzept von John O'Brien (1989) erstellt.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Webseite von WINKLusion, <https://www.winklusion.ch/ueber-uns/unsere-vision/>, Zugriff: 02.10.2024.

## Was bedeutet Barrierefreiheit?

Barrierefreiheit ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstbestimmung. Im Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz (BGStG) wird Barrierefreiheit folgendermaßen definiert:<sup>4</sup>

„Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für behinderte Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.“

Menschen mit Behinderungen sollten die Voraussetzungen vorfinden, dass etwas wahrgenommen, verstanden, erreicht und genutzt werden kann.<sup>5</sup> Fünf Bereiche der Barrierefreiheit werden dabei unterschieden:

- bauliche,
- kommunikative,
- intellektuelle,
- soziale und
- institutionelle Barrierefreiheit.

### TIPPS FÜR DIE ÜBERPRÜFUNG DIGITALER BARRIEREFREIHEIT

Inklusives oder universelles Design sind Schlüsselwörter für die barrierefreie Gestaltung der fünf Bereiche. Da immer mehr Aktivitäten im Onlineraum stattfinden, ist es besonders wichtig, dass Webseiten barrierefrei gestaltet werden.

Folgende Checkliste und Tools helfen bei der Überprüfung der Barrierefreiheit von Webseiten:<sup>6</sup>

- Ausreichender Kontrast zwischen Vorder- und Hintergrundfarbe (z. B. Beachtung von Farbfehlsichtigkeiten, Schriftarten)  
Tool: <https://contrastchecker.com/>
- Links und Schaltflächen über die Tastatur bedienbar  
Selbsttest mit Tabulator-, Entertaste, Leertaste und Pfeil-Tasten
- Screenreader-Kompatibilität einer Webseite (wie z. B. Alternativtext für Bilder)  
Tool: <https://wave.webaim.org/>
- Nutzung von verständlicher Sprache (wie z. B. Leichte Sprache – siehe nächste Seite)
- Barrierefreie Bedienbarkeit von Formularen (wie z. B. Warenkörbe, Kontaktformular)  
Testkriterien: keine Zeitschranke, klare Benennungen, Hinweis auf fehlerhafte Einträge

Lassen Sie die Lehrlinge die Websites, die sie regelmäßig aufsuchen, mit Hilfe des Tools und der Checkliste auf Barrierefreiheit überprüfen und ihre Eindrücke reflektieren.

<sup>4</sup> Bundesgesetz über die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz – BGStG), <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008253>, Zugriff: 25.09.2024.

<sup>5</sup> Barriere-Check von ÖZIV – Bundesverband für Menschen mit Behinderung, <https://www.barriere-check.at/de/topics/barrierefreiheit.php>, Zugriff: 25.09.2024.

<sup>6</sup> Website Die Aktion Mensch, <https://www.aktion-mensch.de/inklusion/barrierefreiheit/barrierefreie-website> Zugriff: 25.09.2024.

## Was versteht man unter Leichter Sprache?

**Leichte Sprache** baut Barrieren in der Kommunikation ab und ermöglicht den Menschen mit Lernschwierigkeiten, auch komplexe Inhalte zu verstehen bzw. dadurch gut informiert zu bleiben. So wurde z. B. die Behindertenrechtskonvention von der Vereinten Nationen auch in leichter Sprache veröffentlicht, damit Menschen mit Behinderung über ihre Rechte zielgruppengerecht aufgeklärt werden.

Das *Netzwerk Leichte Sprache* in Deutschland setzt sich für die Verwendung der leichten Sprache im Alltag, in der Politik und in Ämtern ein. Leichte Sprache wurde von **Menschen mit Lern-Schwierigkeiten** mitentwickelt. Sie bildet eine Voraussetzung für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung und fördert die Inklusion von Menschen mit Lern-, Schreib- und Lese-Schwierigkeiten. Im Rahmen der Persönlichen Zukunftsplanung wird neben bildlichen Darstellungen auch Leichte Sprache verwendet, damit die planende Person ihre Ziele klar formulieren kann und sich im Planungsprozess wohl fühlt.

Das *Netzwerk Leichte Sprache* hat **Regeln** für die Erstellung von Texten entwickelt. Folgende Kriterien gewährleisten eine leichte Verständlichkeit:<sup>7</sup>

- bekannte Wörter (keine Fachwörter),
- kurze Sätze,
- große und lesbare Schriften,
- Bilder und Fotos,
- klare Strukturen mit vielen Absätzen und Überschriften,
- genug Abstand zwischen den Zeilen (eineinhalbfacher Zeilenabstand),
- serifenlose Schriftart.

und die **Vermeidung von**

- Satzkonstruktionen in Passiv und Genitiv,
- Verneinungen und
- Metaphern<sup>8</sup>.

Die entwickelten Texte müssen von einer Gruppe geprüft werden. Dabei sollten die nachstehenden Fragen berücksichtigt werden:

- Sind alle Wörter verständlich?
- Ist der Inhalt des Textes klar?
- Passen die erklärenden Bilder zum Inhalt des Textes?

### Wichtig:

Achtung! Leichte Sprache und Einfache Sprache sind keine Synonyme. Leichte Sprache wird bei der Kommunikation mit Menschen mit geistiger Behinderung und Lernschwierigkeiten verwendet, wohingegen sich Texte in einfacher Sprache vorwiegend an Menschen mit Lese- und Schreibschwäche oder Deutsch als Fremdsprache richten. Für leichte Sprache wurden Regeln erarbeitet. Für die Verwendung einfacher Sprache gibt es hingegen nur Empfehlungen.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> „Regeln für Leichte Sprache“, *Webseite Leichte Sprache*, <https://www.netzwerk-leichte-sprache.de/ls/das-netzwerk-und-die-leichte-sprache/regeln>, Zugriff: 25.09.2025.

<sup>8</sup> Auch Übertragung oder Bildsprache genannt, wird oft als Stilmittel in der Sprache verwendet, „bei dem ein Wort (eine Wortgruppe) aus seinem eigentlichen Bedeutungszusammenhang in einen anderen übertragen wird“ ohne einen direkten Vergleich zwischen den Wörtern zu ziehen. Siehe: [www.duden.de](http://www.duden.de)

<sup>9</sup> „Leichte Sprache vs. Einfache Sprache“, *Webseite inklusiv.online*, <https://inklusive.online/ratgeber/leichte-sprache-vs-einfache-sprache-beispiel-unterschiede/>, Zugriff: 25.09.2025.

## Literaturempfehlungen

**Dose**, Stefan (2024): „Zukunftsplanung: Personenzentriertes Denken und Persönliche Zukunftsplanung – Grundlagen und Grundgedanken“. In: *Online-Handbuch. Inklusion als Menschenrecht*, <https://www.inklusion-als-menschenrecht.de/gegenwart/materialien/persoenliche-zukunftsplanung-inklusion-als-menschenrecht/zukunftsplanung-personenzentriertes-denken-und-persoenliche-zukunftsplanung/>, Zugriff: 25.09.2025.

**Emrich**, Carolin; **Müller**, Céline; **Finkbohner**, Sabine et al. (2020): *Qualitäts-Kriterien für Persönliche Zukunftsplanung, Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung und WINKlusion*, <https://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/c1b1ea8be8141f858cab2db72fc61811209344/qualitaets-kriterien-barriere-arm.pdf>, Zugriff: 25.09.2025.

**Meike**, Ude (2021): DEN SOZIALRAUM NUTZEN. *Eine Arbeitshilfe zur personenorientierten Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf*, [https://www.artiset.ch/files/X0V72BS/sozialraum\\_nutzen\\_arbeitsinstrument\\_meike\\_ude\\_2021.pdf](https://www.artiset.ch/files/X0V72BS/sozialraum_nutzen_arbeitsinstrument_meike_ude_2021.pdf), Zugriff: 25.09.2025.

**O'Brien**, John (1989): „What's Worth Working for? Leadership For Better Quality Human Services“, In V. Bradley, & H. Bersani (Hg.): *Improving the quality of services for people with developmental disabilities: It's everybody's business*. Baltimore, MA: Paul Brookes.

**Zahn**, Tobias, et al. (2021): „Heute stehe ich im Mittelpunkt.“ *Personenzentriertes Denken und Handeln in der Praxis*, <https://www.winklusion.ch/wp-content/uploads/2022/02/Heute-stehe-ich-im-Mittelpunkt-Personenzentrierung-Praxis.pdf>, Zugriff: 25.09.2025.

Die Ausarbeitungen wurden von Rebeka Erdö und Stefanie Bräuml vom ibw – Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft erstellt und von **Frau Dr.<sup>in</sup> Sonja Savic**, Pflegemanagement, LebensGroß, fachlich unterstützt.

## Arbeitsblätter

### Arbeitsblatt 1: Inklusion mit den fünf Lebenserfahrungen

#### Aufgabe

Welche Erfahrungen machst du in den fünf Lebensbereichen der Inklusion? Schau dir den folgenden Film an und vergleiche die Situation der Menschen mit Behinderungen mit deinen eigenen Empfindungen im täglichen Leben.

Teilhabe bewegt Berlin: Inklusion – eine Spurensuche (AD): <https://www.youtube.com/watch?v=3Rm6H8VEDr0&t=2488s>

	Deine Erfahrung	Erfahrung der Menschen mit Behinderungen im Film "Inklusion"
Kannst du über dein Leben selbst bestimmen?		
Kannst du deine eigenen Gaben entdecken, einsetzen und entwickeln?		
Welche Zugehörigkeiten hast du im Leben?		
Was unternimmst du gemeinsam mit deinen Mitmenschen?		
Wirst du respektvoll und wertschätzend behandelt?		

**Arbeitsblatt 2: Möglichkeiten der Inklusion im Pflegealltag****Aufgabe**

Die Fragestellungen aus der Broschüre [Personenzentriertes Denken und Handeln](#) von WINKlusion können Dir dabei helfen, die Möglichkeiten der Inklusion im Pflegealltag zu reflektieren. Beantworte die folgenden Fragen aus eigener Erfahrung:

- Wie können wir Menschen dabei unterstützen, Verbindungen, Mitgliedschaften und Freundschaften aufzubauen und zu erhalten?
- Wie können wir den Ruf von Menschen verbessern, um ihnen neue soziale Rollen zu ermöglichen?
- Wie können wir die aktive Teilhabe von Personen am öffentlichen Leben erhöhen?
- Wie können wir Menschen dabei unterstützen, ihre Fähigkeiten und Talente zu entwickeln und einzusetzen?
- Wie können wir Wahlmöglichkeiten und die Kontrolle über das eigene Leben erhöhen?

**Arbeitsblatt 3: Unterschiede zwischen Leichter Sprache und Originalfassung**

## Aufgabe

Vergleiche das *Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen* der Vereinten Nationen mit der Version vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in leichter Sprache. Sammle die wesentlichsten Unterschiede zwischen diesen beiden Versionen.

Originalfassung des Übereinkommens über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (BGBl. III Nr. 155/20): <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=19>

UN-Behindertenrechtskonvention in leichter Sprache: [https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=214&fbclid=IwAR3W7z0EUdKJcR3qNSmCXPr-CoLd4kTBoRT5Nw-BKJ\\_miYmMC3h5GsN6-clI](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=214&fbclid=IwAR3W7z0EUdKJcR3qNSmCXPr-CoLd4kTBoRT5Nw-BKJ_miYmMC3h5GsN6-clI)

**Arbeitsblatt 4: Definition von Selbstbestimmung in Leichter Sprache****Aufgabe**

Erkläre in Leichter Sprache mit Bildern illustriert, was Selbstbestimmung bedeutet. Deinen Text kannst du auf folgender Seite auf Leichte Sprache hin überprüfen lassen:

<https://www.leichte.sprache.sachsen.de/online-pruefer.html>

Arbeite so lange an deinem Text, bis er sehr gut bewertet wird.

- Welche Art von Fehler musstest du ausbessern?
- Was hast du dadurch über die Leichte Sprache gelernt?

## Arbeitsblatt 5: Unterstützer:innen-Kreis finden

### Aufgabe

Ein wichtiger Ausgangspunkt der persönlichen Zukunftsplanung ist das Finden passender Unterstützer:innen im eigenen Umfeld. Menschen mit Behinderungen sollten selbst entscheiden können, in welchen Bereichen sie Unterstützung benötigen und wer dabei helfen kann.

Versetze dich in die Rolle des Zukunftsplaners bzw. der Zukunftsplanerin. Überlege selbst, über welche Fähigkeiten und Eigenschaften deine Unterstützer:innen verfügen sollen, damit du in den erwünschten Bereichen ausreichend unterstützt wirst. Die Tabelle der Methode 6.9. der Broschüre *Personenzentriertes Denken und Handeln* kann behilflich sein, die passenden Personen zu finden. Ergänze die nachfolgende Tabelle mit deinen Wünschen.

Bereich der erwünschten Unterstützung	Benötigte Fähigkeiten der Unterstützer:innen	Erforderliche Eigenschaften der Unterstützer:innen	Gemeinsame Interessen

**Arbeitsblatt 6: Circle of friends**
**Aufgabe**

Die Circle-of-friends-Methode hilft dabei, konkrete Personen zu finden, die sich in der Persönlichen Zukunftsplanung beteiligen könnten. Versetze dich in die Rolle des Zukunftsplaners bzw. der Zukunftsplanerin. Nutze den Kreis in der Methode 6.10. (S. 32.) der Broschüre *Personenzentriertes Denken und Handeln*, um deine eigenen Freundeskreise zu reflektieren.

Anschließend ordne die passende Person zu den Bereichen des Arbeitsblatts 5. zu.

Bereich der erwünschten Unterstützung	Person aus dem Freundeskreis

**Arbeitsblatt 7: Atlas der Nachbarschaft****Aufgabe**

Erstelle einen Atlas für eure Nachbarschaft mit pflegebedürftigen Menschen. Zeichnet gemeinsam auf der Karte eure Lieblingsorte ein. Überprüft gemeinsam die Barrierefreiheit der erwähnten Orte.

Als Hintergrundkarte kannst du z.B. den Atlas der Statistik Austria verwenden: <https://www.statistik.at/atlas/>



Adobe Stock | #334616156