

Lebensqualität-Mandala

Methodischer Aufbau

Dieses Mandala ist ein Themenblatt, mit dem erkundet werden soll, was die für die eigene Lebensqualität wichtigsten Bereiche in meinem Leben sind. Dieses Mandala ist nicht nur ein guter Denkraum für die persönliche Zukunftsplanung, sondern auch ein treffendes Sinnbild für den Prozess. So kann man mit dem Mandala arbeiten:

1. In die **Mitte des Mandala** kommt zuerst der **Name der Hauptperson**, um die sich alles dreht, der planenden Person, z.B.: *Stefan*
2. In den **ersten Kreis** kommen bis zu 10 Begriffe von **wichtigen Bereichen, die für die Hauptperson Lebensqualität** ausmachen. Also Wörter, die einem in den Kopf kommen, wenn man beispielsweise gefragt wird: *Was ist Dir wichtig im Leben? Was macht Dich glücklich? Was macht Dich zufrieden? Was tust Du gerne?* Diese Worte drücken nun für eine Person verschiedene wichtige Bereiche von Lebensqualität aus, z.B. *Freunde, Reisen und Kreativität*.
3. In den **dritten Kreis des Mandalas** werden nun die **aktuellen Aktivitäten** oder Personen geschrieben, die für den jeweiligen Bereich wichtig sind. So könnte beispielsweise zu dem oberen Bereich *Freunde* die Namen von Freunden oder Aktivitäten, die man mit Freunden unternimmt (z.B. Uwe, Martina, Nils,...., gemeinsame Spielabende, Kochen, zusammen verreisen, klönen, ins Theater gehen....), bei *Reisen* Orte stehen, zu denen man gerne reist, die Art der Reise (z.B. die jährliche Gruppenreise an den Bodensee) oder bei *Kreativität* Aktivitäten, die dazugehören (z.B. selber malen, eigene Geschichten ausdenken, Seidenmalgruppe).
4. In den **äußeren Kreis** kommen nun die **zukünftigen Aktivitäten**, die man gerne in diesem Bereich einmal oder mal wieder tun würde. So könnten z.B. im Bereich *Freunde* Dinge stehen, die man gerne in Zukunft mit Freunden unternehmen möchte (z.B. Dorit und Martin besuchen, Klara besser kennen lernen und einmal gemeinsam ausgehen...) oder bei *Reisen*, eine Reise, die man gerne machen möchte (z.B. Christopher in den USA zu besuchen und gemeinsam mit ihm eine Tour zu machen).

Variationen

Das Mandala kann als Vorlage auf einem DIN A4 Zettel stehen, mal kann es auch groß auf ein Plakatpapier an der Wand hängen. Man kann eine Tastversion mit Plusterstiften machen. Man kann hineinschreiben oder Begriffe durch Symbole zeichnerisch darstellen oder mit Braillebeschriftung aufkleben, Collagen machen oder Fotos von den wichtigen Aktivitäten benutzen. Es ist mehr als ein Denkraum gedacht, der verschieden umgesetzt werden kann.

Mein persönliches Lebensqualität-Mandala

Lebensqualität bedeutet für mich...



