

Für die Zeit 15-16-17 Jahre	++	+	-	--
Grundversorgung				
Ich kenne mich in der Zubereitung von Speisen aus: Umgang mit Gemüse und Salat, Kartoffeln schälen, Zubereitung von Fleisch, Würzen, Koch- und Garzeiten, Backen.				
Ich kann für ein Rezept einkaufen, es ggf. umrechnen und dieses zubereiten				
Körper				
Ich gehe achtsam mit meinem Körper um, Ernährung, Pflege, Bewegung				
Normale Arzttermine nehme ich selbständig wahr				
Routineuntersuchungen (Zahnarzt, ggf. Gynäkologe...) habe ich im Blick				
Ich kenne verschiedene Verhütungsmethoden und wende sie an				
Ich weiß um die Gefährdung und Risiken durch Suchtmittel und Drogen – ich setze mich ihnen nicht aus				
Kleidung				
Ich kleide mich witterungsentsprechend und dem Anlass gemäß				
Meine Kleidung ist gepflegt				
Wäscheeinkauf und -pflege (Waschen, Trocknen, Bügeln) und erledige ich eigenverantwortlich				
Kleine Reparaturen mache ich selbst (Knopf annähen, Loch stopfen...)				
Finanzen				
Ich habe einen Überblick über meine Ausgaben				
Ich plane den Einkauf nach meinen Mitteln und den Erfordernissen				
Das Geld reicht über den entsprechenden Zeitraum				
Ich spare Rücklagen an: eigene Wohnung, Reparaturen, größere Anschaffungen, ggf. Führerschein...				
Ich benutze eine EC-Karte, kann Geld überweisen				
Ich kann Kosten abschätzen – berechnen (z.B. Handyvertrag gegenüber Prepaid)				
Zimmer				
Ich putze meine Räumlichkeiten allein				
Ich kenne die unterschiedlichen Reinigungsmittel und wende sie entsprechend an				
Ich habe einen regelmäßigen Rhythmus in der Raumpflege				
Fenster putzen und Treppenhaus wischen gelingen mir				
Ordnung und Sauberkeit in meinen Räumen zu halten sind verinnerlicht				
Er gelingt mir, ein Zimmer zu streichen				
Möbel z.B. von IKEA kann ich aufbauen				
Tagesablauf				
Mein Tag hat einen angemessenen Rhythmus				
Ich bekomme ca. 8 Stunden Schlaf täglich				
Geselligkeiten sage ich ab, wenn ich nicht genügend Schlaf bekomme				
Ich besitze einen Wochenablauf				
Termine mache ich selbständig ab und halte sie ein				
Ich führe einen Kalender				
Besondere Ereignisse plane ich frühzeitig				

<u>Schule - Beruf</u>	++	+	-	--
Schule/Ausbildung /Job sind mir wichtig, ich gehe da regelmäßig hin				
Fehlzeiten erlaube ich mir nur bei entsprechender Krankheit, die ich ärztlich bescheinigen lasse				
Die Kontakte zu Schule, Ausbilder/Chef, Arbeitsagentur, Job Center sind gut. Es gibt keine Konflikte				
Ich habe einen konkreten Berufswunsch und weiß, wie ich ihn verwirkliche				
Ein Praktikum bestärkt mich in diesem Wunsch				
Ich strebe einen Schulabschluss, eine Berufsausbildung an				
Dazu strenge ich mich entsprechend an				
Tauchen Schwierigkeiten auf, nutze ich entsprechende Hilfe oder Unterstützung				
In einem Ferienjob oder Schülerjob habe ich erste Eindrücke gesammelt				
Ich habe meine Bewerbungsunterlagen zusammengestellt				
Ich habe Kontakt zur Arbeitsagentur bzw. JobCenter				
<u>Beziehungsgestaltung</u>				
Ich baue Freundschaften auf und halte sie aufrecht				
Ich grenze mich von negativen Einflüssen ab				
Die Beziehung zu meiner Familie ist geklärt				
Meine Partnerschaft ist gleichberechtigt, respektvoll und gewaltfrei				
Ich kann zuhören, auf den anderen eingehen, Empathie zeigen				
Ich halte Nähe und Distanz ausgewogen und der Situation angepasst				
Ich kenne meine Grenzen				
Ich grenze mich ab und sage nein, wenn mir etwas nicht passt				
Ich kann akzeptieren, dass der / die andere nichts von mir will				
<u>Gruppe</u>				
Ich lasse mich weiter auf die Unterstützung der Gruppe ein				
Ich verhalte mich meinem Alter entsprechend auch als Vorbild für jüngere				
Bei Konflikten oder in heiklen Situationen wirke ich ausgleichend				
Ich übernehme Verantwortung				
<u>Freizeit</u>				
Ich pflege ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Chillen und Aktivität				
Ich habe einen Freundeskreis, der mir gut tut				
Computer, Konsole, Handy nutze ich verantwortlich				
Ich lese Bücher und Zeitung / Zeitschriften				
Ich habe Hobbies, denen ich regelmäßig nachgehe				
Ich bin im Sportverein				
Ich engagiere mich in einer Jugendgruppe oder einem Verein – ehrenamtlich				
Ich habe einen Schülerjob (Zeitungen austragen, Babysitten,...)				
<u>Sozialkompetenzen</u>				
Ich gehe respektvoll mit anderen Menschen um				
Anweisungen von Lehrern, Vorgesetzten folge ich				
Wenn mir etwas nicht passt oder ich eine andere Meinung habe, spreche ich das respektvoll an				
Ich sehe die Grenzen der Menschen in meinem Umfeld und akzeptiere sie, nehme Rücksicht				
Ich schließe Kompromisse				
Ich mache verlässliche Zusagen und halte sie ein				

<u>Selbstwahrnehmung - Eigenverantwortung</u>	++	+	-	--
Ich konsumiere keine Drogen				
Ich halte mich an das Jugendschutzgesetz (Alkohol, nur in geringem Maß)				
Verschriebene Medikamente nehme ich eigenständig und regelmäßig				
Nehme ich Unterstützungsbedarf bei mir wahr, spreche ich ihn bei meinem Betreuer an				
Therapie hilft mir, trotz meiner Erfahrungen gut zu leben				
Nach Krisen und Rückschlägen komme ich wieder in die Bahn				
Ich besitze Strategien um mit meinen Gefühlen, meiner Aggression und Wut umzugehen				
<u>Alltagspraxis</u>				
Ich kann telefonieren (Nummer suchen, Vorstellen, Anliegen, Fragen, Freundlich, nachfragen, Zuhören, Beenden vom Telefonat...)				
Umgang mit Behörden (ich kann Formulare ausfüllen, Anträge stellen, kenne das Bürgeramt und meine Krankenkasse...)				
<u>Mobilität</u>				
Ich fahre mit meinem Fahrrad, pflege es und kann kleine Reparaturen selber machen				
Ich kenne mich mit Bus und Bahn aus, kann umsteigen				
<u>Planen</u>				
Kleine Ausflüge / Unternehmungen plane ich				
<u>Reife Persönlichkeit</u>				
Ich bin verlässlich				
Ich setze mir Ziele und erreiche sie				
Ich setze Prioritäten				
Selbstverantwortung, ich Sorge für mich				
Mein Pflichtbewusstsein ist groß				
Ich kann mit Scheitern umgehen				
Mit meinen Gefühlen wie Liebe, Freude, Wut, Trauer gehe ich angemessen um				
Ich verhalte mich respektvoll anderen gegenüber				
Ich übe Solidarität – ich bin hilfsbereit				
Ich kann teilen oder etwas abgeben				
In Gesprächen drücke ich mich angemessen aus				
Wenn ich im Spiel gewinne, freue ich mich				
Verliere ich, nehme ich das gelassen hin				
Wenn ich ein Ziel erreicht habe, kann ich stolz auf mich sein				
Auch wenn mir etwas nicht gelingt, mag ich mich				
Ich kann unterscheiden zwischen Person und Sache/Inhalt				
<u>Emotionale Stabilität</u>				
Meine eigenen Sorgen nehme ich wahr, kann sie annehmen und ansprechen				
Ich setze mich mit meiner Biographie auseinander				
Ängste belasten meinen Alltag nicht				
Ich kann auch gut alleine sein				
Ich kann mit Kränkungen umgehen				
Rückschläge überwinde ich in angemessener Zeit				

Meine eigene Grundstimmung ist zumeist

- positiv glücklich zuversichtlich neutral
 unzufrieden depressiv negativ _____

Mein Motto ist bei Niederlagen

- Ich versuche es erneut Jetzt erst recht Ich bin schlecht
 Immer ich Ich gebe auf Ihr seid blöd
 Ihr werdet schon sehen _____

<u>Verträge</u>	++	+	-	--
Nach dem Gesetz bin ich mit 18 Jahren voll geschäftsfähig. Das heißt, ich kann Verträge eigenständig eingehen und unterschreiben. Das heißt aber auch, ich bin dafür alleine verantwortlich was ich unterschreibe und zusage. Das ist mir klar!				
Viele Verkäufer machen Angebote über Ratenzahlung – das hört sich erst gut an. Ich habe aber auch die Folgekosten im Blick				
Ich kann mich abgrenzen und auch bei verlockenden Angeboten Nein sagen				
<u>Gelder</u>				
Falls meine Einkünfte nicht ausreichen, weiß ich, wo ich Unterstützung beantragen kann (Bundes-Ausbildungs-Beihilfe BAB; BAFÖG, Wohngeld...)				
Zur Miete der eigenen Wohnung kommen weitere Kosten hinzu: Heizung, Wasser Strom, Rundfunkgebühren, Müll- und Gebäudekosten... diese habe ich im Blick				
Ich habe eine Einnahmen-Ausgaben-Rechnung gemacht				
<u>Unterstützungsbeziehungen</u>				
Ich habe nette Personen, mit denen ich über alles reden kann und die mich unterstützen				
Wenn es nötig ist, suche ich mir eine passende Beratungsstelle				
Ich gebe nicht auf, bis ich eine passende Unterstützung gefunden habe				