



Rollen Checkliste Teil 1

In Anlehnung an Checklisten des Model of Human Occupation (Ergotherapeutisches Assessment)

Ziel ist es, mit dieser Checkliste, die wichtigsten Rollen in deinem Leben zu identifizieren. Sie besteht aus zwei Teilen. Kreuze an, ob du die Rolle in der Vergangenheit ausgeführt hast, gegenwärtig ausführst und/oder das für die Zukunft planst. Du kannst pro Rolle mehr als eine Spalte ankreuzen. Das Mindestmaß an der Durchführung der Rolle ist einmal pro Woche!

ROLLE	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Schülerin/Studentin (Voll-/Teilzeit) Bildungsangebote jeglicher Art			
Berufstätiger, Selbstständige® (Voll-/Teilzeit)			
Hausfrau/-mann Verantwortung für die Versorgung des Haushalts (Putzen, Gartenarbeit etc.)			
Freund(in) mit Freund/in Zeit zu verbringen oder gemeinsam was unternehmen.			
Familienmitglied mit einem Familienmitglied wie Kind, Elternteil, Enkel, Patenkind, oder anderen Verwandten Zeit zu verbringen oder gemeinsam was unternehmen			
Hobbytreibende®			
Partner(in) Quality Time mit meinem Partner verbringen			
Spirituelle Ausführende® : Religion, Meditation, etc.			
Ehrenamtliche® : engagiere ich mich ehrenamtlich in Schulen, Altersheimen oder sonstiges?			
Projektmitarbeiter(in) : habe ich gerade ein Projekt wo ich mitarbeite?			
Betreuer(in) von Personen, Versorger(in) von Haustieren			
Sonstiges : Ausführende von persönlicher Weiterentwicklung etc.			



Rollen Checkliste Teil 2

In Anlehnung an Checklisten des Model of Human Occupation (Ergotherapeutisches Assessment)

Dieselben Rollen wie in Teil 1 sind hier aufgelistet. Kreuze neben jeder Rolle die Spalte an, welche am ehesten den Wert wiedergibt, den du der Rolle beimisst. Gib das für jede Rolle ab, selbst wenn du sie noch nie ausgeübt hat und es auch in Zukunft nicht planst. Die Schreibe neben dem x dazu, wie wichtig dir diese Rolle ist oder wäre von 1-10. 1 ist nicht wichtig, 10 sehr! Hebe am Ende die wichtigsten Rollen mit der größten Punktzahl farbliche hervor!

ROLLE	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Schülerin/Studentin (Voll-/Teilzeit) Bildungsangebote jeglicher Art			
Berufstätiger, Selbstständige® (Voll-/Teilzeit)			
Hausfrau/-mann Verantwortung für die Versorgung des Haushalts (Putzen, Gartenarbeit etc.)			
Freund(in) mit Freund/in Zeit zu verbringen oder gemeinsam was unternehmen.			
Familienmitglied mit einem Familienmitglied wie Kind, Enkel, Patenkind, Elternteil oder anderen Verwandten Zeit zu verbringen oder gemeinsam was unternehmen			
Hobbytreibende®			
Partner(in) Quality Time mit meinem Partner verbringen			
Spirituelle Ausführende® : Religion, Meditation, etc.			
Ehrenamtliche® : engagiere ich mich ehrenamtlich in Schulen, Altersheimen oder sonstiges?			
Projektmitarbeiter(in) : habe ich gerade ein Projekt wo ich mitarbeite?			
Betreuer(in) von Personen, Versorger(in) von Haustieren			
Sonstiges : Ausführende von persönlicher Weiterentwicklung etc.			