



Interessen-Poster

Geh in Gedanken die letzte Woche durch – Tag für Tag, vom Aufwachen bis zum Einschlafen.

Mach eine Mind-Map deiner Aktivitäten in Schule, Familie und Freizeit.

Alles was dir in den Sinn kommt, kann etwas über deine Interessen aussagen.

Nutze das Aufnahmegerät deines Smartphones. Nimm deine Erinnerungen auf. Wenn du später die Aufzeichnung abhörst, kannst du Interessen, die du so entdeckst, auf ein Blatt (A3) schreiben oder malen.

Achte dabei besonders darauf

- in welchen Räumen und Gegenden du dich gerne bewegst
- welche Menschen oder Tiere du gerne antriffst
- mit welchen Dingen du gerne hantierst
- mit welchen Aufgaben oder Themen du dich gerne beschäftigst
- was du gerne siehst, hörst, riechst, ertastest oder spürst
- oder ganz einfach, wo es dir wohl ist

Dasselbe kannst du mit weiteren, alltäglichen oder besonderen Tagen in deinem Leben machen.

Falls du keinen Platz mehr findest auf deinem Blatt, klebe ein zweites Blatt daneben und notiere weiter.



Du kannst dein Interessen-Poster gut sichtbar aufhängen und immer weiter ergänzen, was dir in den Sinn kommt.