Anhang 4: Interessencheckliste

Bestimmen Sie Ihre Interessen

	Haben Sie früher an der Aktivität teilgenommen?	Möchten Sie sie in Zukunft gerne durchführen?
Aktivitäten	**ja**	**ja**
Gartenarbeit		
Meditation, Yoga		
Karten spielen		
Fremdsprachen lernen, sprechen		
Duschen, ein Wannenbad nehmen		
Konzerte besuchen		
Spaziergänge machen		
An technischen Dingen arbeiten		
Schreiben		
Tanzen		
Computer/Handyspiele spielen		
Fußball spielen, zuschauen		
Veranstaltungen besuchen		
Puzzles, Rätsel lösen		
Computertätigkeiten		
Internet		
(Haus)-Tiere		
Kino, Filme anschauen		
Musik hören		
Schwimmen		
Sauna, Dampfbad besuchen		
Kegeln		
Freunde, Bekannte treffen		
Museen, Ausstellungen besuchen		
Grillen, im Freien sein		
Lesen: Bücher, Zeitschriften, Comics etc.		

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015

	Haben Sie früher an der Aktivität teilgenommen?	Möchten Sie sie in Zukunft gerne durchführen?
Aktivitäten	**ja**	**ja**
Reisen		
Partys		
Kampfsportarten		
Fitnesscenter		
Haushalt		
Modellbau		
Fernsehen, Video		
Schauspielern		
Fotografieren, Filmen		
Malen, Zeichnen		
Zelten, mit Wohnmobil unterwegs sein		
Zoo, Zirkus, Vergnügungsparks		
Politik, politische Veranstaltungen		
Gesellschaftsspiele		
Inneneinrichtung, dekorieren		
In einem Verein mitarbeiten		
Singen		
Etwas planen und organisieren		
Gäste einladen		
Ernährung, Gesundheit		
Sich mit Mode, Kleidung befassen		
Handwerken, basteln, Handarbeiten		
Wintersport		
An Flohmärkten teilnehmen/besuchen		
Besuch von Theater, Oper, Ballett, Kabarett		
Ausflüge machen		
Wandern		
Flirten		
Autorennen anschauen		
Heimwerkerarbeiten, renovieren		

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015

	Haben Sie früher an der Aktivität teilgenommen?	Möchten Sie sie in Zukunft gerne durchführen?
Aktivitäten	**ja**	**ja**
Gymnastik, Aerobic, Zumba etc.		
Religion, Gottesdienst besuchen		
Billard spielen		
Motorrad fahren		
Sich in Internetforen austauschen		
Tennis, Squash, Badminton spielen		
Kochen, backen		
Im Café/Biergarten sitzen		
Sammeln		
Make-up, Parfum auflegen; Haare zurechtmachen		
Wissenschaftliche Themen		
Bummeln, shoppen		
Instrumente spielen		
Inlineskates, Skateboard, Fahrrad fahren		
Essen gehen, neue Restaurants ausprobieren		
Telefonieren		
Chatten, e-mailen		
Volksfeste, Jahrmärkte besuchen		
Joggen, walken		
Sonnenstudio besuchen		
Neues lernen, Kurse besuchen		
Wassersportarten		
Finanzielle Angelegenheiten regeln		
Tagebuch schreiben		
Reiten		
Mit der Familie etwas unternehmen		
Zu Friseur, Kosmetikerin gehen		
Pflanzenpflege		
Sich mit dem Smartphone beschäftigen		
Videospiele spielen, Konsolenspiele		

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015

	Haben Sie früher an der Aktivität teilgenommen?	Möchten Sie sie in Zukunft gerne durchführen?
Aktivitäten	**ja**	**ja**
Auto fahren		
Kinderbetreuung		
Hörspiele anhören		
Andere Sportarten		
Komplimente machen		
Jonglieren üben		
Am Strand sein		
Jemanden mit gutem Rat helfen		
Barfuß durchs Gras laufen		
In eine Bibliothek gehen		
Den Sternenhimmel beobachten		
Vor sich hin singen		
Ein Feuerwerk ansehen		
Geschenke machen		
Andere überraschen		
Sexuelle Aktivitäten		
Eine Gruppenreise machen		
Den Tisch festlich decken		
Eine aktuelle Zeitung lesen		
Eis essen		
In frischer Bettwäsche schlafen		
Eine Sandburg bauen		
Witze lesen, hören		
Dinge aus der Natur sammeln		
Duftkerzen/Räucherstäbchen anzünden		
Einen Vortrag besuchen		
Diskutieren		
Kindern beim Spielen zuschauen		
Drachen steigen lassen		
An einer Stadtführung teilnehmen		

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015

	Haben Sie früher an der Aktivität teilgenommen?	Möchten Sie sie in Zukunft gerne durchführen?
Aktivitäten	**ja**	**ja**
Etwas verkaufen		
Auf einem Basar handeln		
Eigene Homepage anfertigen		
Holz hacken		
Ein Lagerfeuer anzünden und beobachten		
Schneeballschlacht machen		
Alte Fotos anschauen		
Für eine gute Sache spenden		
An sozialen Netzwerken teilnehmen (Facebook, Twitter ...)		

Rainer Schmitt (2014) nach Kielhofner, Mentrup & Langlotz (2012)

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015

Auswertung Interessencheckliste und Planung

Interesse	Momentane Wichtigkeit*	Aktion wie umsetzbar/was muss vorher geklärt werden?

*1= sofort; 2= innerhalb 4 Wochen; 3= innerhalb 4 Monaten

© Schulz-Kirchner Verlag, 2015