Was für mich Lebensqualität bedeutet

Arbeitsfragebogen für persönliche Wünsche zu Betreuung, Pflege, Alltag und Selbstbestimmung

Name: _____

Begonnen am: _____

Worum es hier geht

Dieser Fragebogen soll helfen, persönliche Vorstellungen so festzuhalten, dass andere später nicht nur wissen, WAS Ihnen wichtig ist, sondern auch WARUM. Er ist keine Patientenverfügung und keine Vorsorgevollmacht und ersetzt keine rechtliche oder medizinische Beratung.

Sie müssen diesen Fragebogen nicht in einem Zug ausfüllen. Manche Antworten entstehen erst beim Nachdenken oder im Gespräch.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

So verwenden Sie diesen Fragebogen

Es gibt hier keine richtigen Antworten. Ein Mensch kann Ruhe brauchen, ein anderer Gesellschaft. Einer möchte maximale Sicherheit, ein anderer nimmt bewusst Risiken in Kauf. Entscheidend ist, was zu Ihrem Leben passt.

Drei Fragen ziehen sich durch das ganze Heft

1. Was möchte ich?
2. Warum ist mir das wichtig?
3. Was bedeutet das ganz konkret für den Umgang mit mir?

Kreuzen Sie an, ergänzen Sie, streichen Sie durch und schreiben Sie dazu. Wenn keine Antwort passt, formulieren Sie Ihre eigene.

Bei besonders wichtigen Themen können Sie zusätzlich kennzeichnen, ob etwas nur eine Vorliebe oder eine klare persönliche Entscheidung ist.

Bevor Sie beginnen

Was bedeutet für mich persönlich ein gutes Leben?

_____

_____

_____

_____

Was darf in meinem Leben auch dann nicht verloren gehen, wenn ich Hilfe brauche?

_____

_____

_____

Welche gut gemeinten Dinge empfinde ich schnell als Bevormundung?

_____

_____

_____

Was sollen Menschen über mich wissen, bevor sie mich betreuen oder pflegen?

_____

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

1. Selbstbestimmung und mein Nein
2. Ruhe, Alleinsein und Privatsphäre
3. Tagesrhythmus und Schlaf
4. Essen und Trinken
5. Körperpflege, Kleidung und Aussehen
6. Berührung und körperliche Nähe
7. Toilette, Kontinenz und Intimsphäre
8. Hilfe und Selbstständigkeit
9. Kommunikation und Ansprache
10. Vergessen, Wiederholen und Orientierung
11. Demenz und meine gegenwärtige Wirklichkeit
12. Beziehungen, Angehörige und Besuche
13. Beschäftigung, Interessen und Unternehmungen
14. Lesen, Medien, Musik und Kreativität
15. Technik, KI und Assistenzsysteme
16. Bewegung und Physiotherapie
17. Sicherheit, Risiko und Bewegungsfreiheit
18. Medikamente
19. Schmerzen und Belastungen
20. Untersuchungen und medizinische Entscheidungen
21. Persönliche Dinge und Eigentum
22. Freude, Sinn und Lebensqualität
23. Wenn ich nicht mehr selbst entscheiden kann
24. Die fünf wichtigsten Dinge über mich
25. Persönliche Zusammenfassung

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

1. Selbstbestimmung und mein Nein

Wie möchten Sie behandelt werden, wenn andere etwas für sinnvoll, gesund oder sicher halten, Sie selbst es aber anders sehen?

☐ Ich möchte Empfehlungen hören und danach selbst entscheiden.

☐ Ein Nein soll ohne weitere Diskussion akzeptiert werden.

☐ Man darf später noch einmal fragen, wenn sich die Situation geändert haben könnte.

☐ Ich möchte, dass man mir Gründe und mögliche Folgen erklärt.

☐ Ich brauche manchmal Zeit, bevor ich entscheide.

Woran merken andere bei mir ein klares Nein – auch ohne Worte?

_____

_____

Welche Sätze oder Arten von Überredung möchte ich nicht hören?

_____

_____

Gibt es Dinge, bei denen mein Nein für mich besonders wichtig ist?

_____

_____

_____

☐ Das ist für mich eher eine Vorliebe.

☐ Das ist für mich wichtig.

☐ Das ist für mich eine klare Entscheidung, an der sich andere orientieren sollen.

☐ Das kann ich heute noch nicht eindeutig beantworten.

2. Ruhe, Alleinsein und Privatsphäre

Alleinsein kann Erholung, Freiheit oder Einsamkeit bedeuten. Was bedeutet es für Sie?

☐ Ich bin gerne allein.

☐ Ich brauche viel Gesellschaft.

☐ Ich möchte gefragt werden, aber ohne Druck.

☐ Wenn ich mich zurückziehe, sollte jemand nachfragen, ob es mir gut geht.

☐ Eine stille Person im Raum empfinde ich als angenehm.

☐ Auch eine stille Person im Raum kann mich stören.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Was sollen andere über meinen Wunsch nach Ruhe oder Gesellschaft verstehen?

_____

_____

_____

☐ Vor dem Betreten meines Zimmers/meiner Wohnung bitte immer klopfen.

☐ Eine geschlossene Tür soll respektiert werden.

☐ Nächtliche Kontrollen bitte möglichst ohne Licht, Ansprache oder Wecken.

Welche Regeln wünsche ich mir für meinen persönlichen Raum?

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

3. Tagesrhythmus und Schlaf

Nicht jeder Mensch lebt gern nach festen Uhrzeiten. Beschreiben Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Wann stehe ich normalerweise gern auf? Wann gehe ich ungefähr schlafen?

_____

_____

☐ Ich mag feste Tagesstrukturen.

☐ Ich möchte meinen Tagesrhythmus möglichst selbst bestimmen.

☐ Ich schlafe auch tagsüber und möchte dabei nicht unnötig geweckt werden.

☐ Mahlzeiten oder Aktivitäten sind für mich kein ausreichender Grund, mich zu wecken.

Was ist morgens wichtig, bevor ich angesprochen oder unterstützt werde?

_____

_____

Was sollte man über meinen Schlaf unbedingt wissen?

_____

_____

4. Essen und Trinken

Essen kann Genuss, Gewohnheit, Notwendigkeit, Gemeinschaft oder auch Belastung sein.

☐ Gemeinsames Essen ist mir wichtig.

☐ Ich esse lieber allein.

☐ Ich esse zu festen Zeiten.

☐ Ich esse lieber kleine Mengen über längere Zeit.

☐ Ich möchte keine Kommentare über Gewicht, Kalorien oder „gesunde Ernährung“.

☐ Medizinische Ernährungsempfehlungen möchte ich kennen, aber über die Umsetzung selbst entscheiden.

Was esse ich besonders gern?

_____

_____

Was esse oder trinke ich ausdrücklich nicht?

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Gibt es medizinische, körperliche oder praktische Besonderheiten beim Essen?

_____

_____

_____

Was bedeutet Essen für meine Lebensqualität?

_____

_____

Welche Getränke oder Rituale sind mir besonders wichtig?

_____

_____

☐ Das ist für mich eher eine Vorliebe.

☐ Das ist für mich wichtig.

☐ Das ist für mich eine klare Entscheidung, an der sich andere orientieren sollen.

☐ Das kann ich heute noch nicht eindeutig beantworten.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

5. Körperpflege, Kleidung und Aussehen

Was andere als „gepflegt“ ansehen, muss nicht mit Ihrem eigenen Wohlbefinden übereinstimmen.

☐ Ich möchte möglichst selbst bestimmen, wann Körperpflege stattfindet.

☐ Bestimmte Tageszeiten sind mir lieber.

☐ Wenn ich ablehne, möchte ich später erneut gefragt werden.

☐ Ich möchte vor jeder Unterstützung wissen, was gemacht wird.

Was ist mir bei Waschen, Duschen, Haarpflege oder Zahnpflege wichtig?

_____

_____

_____

Welche Kleidung trage ich gern – auch zu Hause oder den ganzen Tag?

_____

_____

Was bedeutet für mich „gepflegt aussehen“?

_____

_____

Gibt es Dinge wie Make-up, Rasur, Friseur, Schmuck oder Parfum, die mir wichtig oder unangenehm sind?

_____

_____

_____

6. Berührung und körperliche Nähe

Berührung ist nicht für jeden Menschen automatisch Trost.

☐ Ich mag Berührungen und körperliche Nähe.

☐ Bitte vor Berührungen fragen.

☐ Umarmungen sind für mich meistens angenehm.

☐ Umarmungen möchte ich nur von bestimmten Menschen.

☐ Auch beim Trösten möchte ich nicht ungefragt berührt werden.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche Berührungen sind angenehm – und welche nicht?

_____

_____

_____

Wie kann man mich trösten oder beruhigen, wenn Berührung für mich nicht passt?

_____

_____

7. Toilette, Kontinenz und Intimsphäre

Hier geht es um Würde, Gewohnheiten und praktische Hilfe bei einem sehr persönlichen Thema.

☐ Ich möchte gefragt und nicht routinemäßig „zur Toilette geschickt“ werden.

☐ Bei Hilfe möchte ich möglichst nur eine Betreuungsperson.

☐ Das Geschlecht der Betreuungsperson ist mir wichtig.

☐ Das Geschlecht der Betreuungsperson ist mir nicht wichtig.

☐ Nach notwendiger Hilfe möchte ich möglichst wieder Privatsphäre.

Welche Hilfsmittel kommen für mich infrage – welche nicht?

_____

_____

Was ist mir bei Intimpflege besonders wichtig?

_____

_____

_____

Wie wünsche ich mir den Umgang, wenn etwas danebengeht?

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

8. Hilfe und Selbstständigkeit

Hilfe kann entlasten – sie kann aber auch Fähigkeiten und Selbstbestimmung wegnehmen.

☐ Bitte zuerst fragen, bevor etwas für mich übernommen wird.

☐ Ich möchte Dinge selbst tun dürfen, auch wenn es länger dauert.

☐ Wenn meine Art funktioniert, muss sie nicht korrigiert werden.

☐ An schlechten Tagen brauche ich mehr Hilfe; daraus soll keine dauerhafte Übernahme werden.

Bei welchen Dingen möchte ich so lange wie möglich selbstständig bleiben?

_____

_____

_____

Welche Formulierung fühlt sich für mich beim Anbieten von Hilfe gut an?

_____

_____

Wann empfinde ich Hilfe als Bevormundung?

_____

_____

_____

☐ Das ist für mich eher eine Vorliebe.

☐ Das ist für mich wichtig.

☐ Das ist für mich eine klare Entscheidung, an der sich andere orientieren sollen.

☐ Das kann ich heute noch nicht eindeutig beantworten.

9. Kommunikation und Ansprache

Sprache kann Respekt zeigen – oder einen erwachsenen Menschen klein machen.

Wie möchte ich angesprochen werden? Vorname, Nachname, du/Sie, Spitzname?

_____

_____

☐ Verniedlichungen möchte ich nicht.

☐ Formulierungen wie „Wie geht es uns heute?“ mag ich nicht.

☐ Ich mag Smalltalk.

☐ Ich bevorzuge echte Gespräche über Themen, die mich interessieren.

☐ Ironie, Sarkasmus oder schwarzer Humor sind für mich in Ordnung.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche Anreden oder Formulierungen empfinde ich als respektlos oder bevormundend – und warum?

_____

_____

_____

Über welche Themen rede ich besonders gern?

_____

_____

_____

Wie soll man mit mir umgehen, wenn ich traurig, wütend oder schlecht gelaunt bin?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

10. Vergessen, Wiederholen und Orientierung

Wie möchten Sie behandelt werden, wenn Gedächtnis, Wortfindung oder Orientierung schwieriger werden?

☐ Wenn ich dieselbe Frage wiederhole, möchte ich wieder eine normale Antwort.

☐ Bitte nicht mit „Das habe ich doch schon gesagt“ reagieren.

☐ Wenn mir ein Wort fehlt, bitte zuerst Zeit lassen.

☐ Kalender, große Uhren und Beschriftungen finde ich hilfreich.

☐ Gedächtnisübungen nur, wenn sie mir Freude machen.

Wie sollen andere reagieren, wenn ich Geschichten mehrfach erzähle?

_____

_____

Welche Orientierungshilfen kann ich mir vorstellen?

_____

_____

11. Demenz und meine gegenwärtige Wirklichkeit

Dieser Abschnitt fragt nicht danach, was medizinisch „richtig“ ist, sondern wie Sie behandelt werden möchten, wenn Ihre Wahrnehmung sich verändert.

☐ Unwichtige Irrtümer müssen nicht ständig korrigiert werden.

☐ Wenn eine Korrektur praktisch wichtig ist, möchte ich sie erklärt bekommen.

☐ Wenn ich nach einem verstorbenen Menschen frage, möchte ich nicht automatisch immer wieder mit dessen Tod konfrontiert werden.

☐ Meine aktuelle Reaktion auf einen Menschen ist wichtig, auch wenn ich seine Rolle oder seinen Namen nicht mehr weiß.

Wann ist eine Korrektur für mich sinnvoll – und wann nicht?

_____

_____

_____

Wie wünsche ich mir den Umgang mit meiner gegenwärtigen Wahrnehmung?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Gibt es Formen von Biografiearbeit, Fotos oder Erinnerungsarbeit, die ich mag oder ablehne?

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

12. Beziehungen, Angehörige und Besuche

Verwandtschaft, Nähe, Betreuung und Pflege sind nicht für jeden Menschen dasselbe.

☐ Besuche bitte vorher ankündigen.

☐ Überraschungsbesuche sind für mich in Ordnung.

☐ Ich möchte einen Besuch auch kurzfristig absagen oder beenden dürfen.

☐ Angehörige dürfen mich regelmäßig pflegen.

☐ Ich möchte Angehörige und Pflege möglichst klar trennen.

☐ Professionelle Pflege ist für mich in Ordnung.

Wer gehört zu den Menschen, deren Nähe mir wichtig ist?

_____

_____

_____

Gibt es Menschen, von denen ich ausdrücklich nicht gepflegt werden möchte?

_____

_____

Was sollen Angehörige über ihre Rolle wissen?

_____

_____

_____

Was gilt, wenn ich einen vertrauten Menschen später nicht mehr erkenne oder seine Nähe ablehne?

_____

_____

_____

☐ Das ist für mich eher eine Vorliebe.

☐ Das ist für mich wichtig.

☐ Das ist für mich eine klare Entscheidung, an der sich andere orientieren sollen.

☐ Das kann ich heute noch nicht eindeutig beantworten.

13. Beschäftigung, Interessen und Unternehmungen

Was macht Ihnen tatsächlich Freude – und was wird Ihnen vielleicht nur deshalb angeboten, weil es als typische Beschäftigung gilt?

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche Unternehmungen mache ich gerne?

Welche Angebote möchte ich ausdrücklich nicht?

☐ Gruppenangebote mag ich.

☐ Ich bevorzuge Einzelangebote.

☐ Ich möchte gefragt werden, aber nicht motiviert oder gedrängt werden.

☐ Spazierengehen ist für mich Lebensqualität.

☐ Bewegung oder Spaziergänge nur als Beschäftigung interessieren mich nicht.

Welche Orte besuche ich besonders gern?

Was bedeutet für mich ein wirklich guter Nachmittag?

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

14. Lesen, Medien, Musik und Kreativität

Interessen bleiben Interessen – auch wenn jemand alt, krank oder pflegebedürftig wird.

Was lese ich gerne? Was ausdrücklich nicht?

Welche Sendungen, Filme, Serien oder Debatten interessieren mich?

Welche Musik mag ich – und was ist mir daran wichtig?

Welche kreativen Tätigkeiten gehören zu meinem Leben?

☐ Meine kreativen Tätigkeiten sind ernsthafte Arbeit und nicht bloß Beschäftigung.

☐ Ich möchte dabei nicht für allgemeine Aktivitäten unterbrochen werden.

15. Technik, KI und Assistenzsysteme

Technik kann für manche Menschen Belastung, für andere Freiheit bedeuten.

☐ Ich möchte neue Technik auch im Alter kennenlernen.

☐ KI-Unterstützung kann ich mir vorstellen.

☐ Pflege- oder Assistenzroboter kann ich mir vorstellen.

☐ Smart-Home-Systeme können hilfreich sein.

☐ Notrufsysteme oder Sensoren kann ich mir vorstellen.

☐ Technische Überwachung ist mir unangenehm.

☐ Technik ist mir lieber als dauernde menschliche Kontrolle.

Welche Technik nutze ich heute und möchte sie möglichst lange weiter nutzen?

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche zukünftigen technischen Hilfen sollen mir angeboten werden?

_____

_____

_____

Wo liegt für mich die Grenze zwischen hilfreicher Technik und unerwünschter Überwachung?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

16. Bewegung und Physiotherapie

Bewegung kann Freude, Therapie, Pflicht oder Belastung sein.

☐ Bewegung ist mir grundsätzlich wichtig.

☐ Ich möchte Bewegung nur, wenn sie mir Freude macht.

☐ Physiotherapie nur bei einem konkreten medizinischen oder funktionellen Nutzen.

☐ Kurzzeitige Belastung ist für mich akzeptabel, wenn der Nutzen wichtig genug ist.

Welche Bewegung tut mir gut?

_____

_____

Welche Bewegungsangebote möchte ich nicht?

_____

_____

Welcher Nutzen müsste eine Therapie haben, damit sie sich für mich lohnt?

_____

_____

_____

17. Sicherheit, Risiko und Bewegungsfreiheit

Wie viel Sicherheit möchten Sie – und welches Risiko gehört für Sie zu einem selbstbestimmten Leben?

☐ Maximale Sicherheit ist mir sehr wichtig.

☐ Ich akzeptiere gewisse Risiken, wenn ich dadurch selbstständiger leben kann.

☐ Begleitung darf angeboten werden, soll aber nicht automatisch erfolgen.

☐ Notrufknopf oder Notrufuhr ist für mich in Ordnung.

☐ Sturzsensoren sind für mich in Ordnung.

☐ GPS-Ortung kann für mich in Ordnung sein, wenn sie Freiheit ermöglicht.

Welche Risiken würde ich bewusst in Kauf nehmen, um Lebensqualität zu erhalten?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche Sicherheitsmaßnahmen wären für mich zu weitgehend?

_____

_____

_____

Was soll im Zweifel stärker wiegen: Sicherheit oder Freiheit? Warum?

_____

_____

_____

☐ Das ist für mich eher eine Vorliebe.

☐ Das ist für mich wichtig.

☐ Das ist für mich eine klare Entscheidung, an der sich andere orientieren sollen.

☐ Das kann ich heute noch nicht eindeutig beantworten.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

18. Medikamente

Wie möchten Sie informiert, erinnert und unterstützt werden?

☐ An Medikamente darf ich erinnert werden.

☐ Wiederholtes Drängen möchte ich nicht.

☐ Medikamente dürfen mir niemals heimlich gegeben werden.

☐ Ich möchte Nutzen, Risiken und Folgen einer Ablehnung erklärt bekommen.

Was ist mir bei Medikamenten besonders wichtig?

_____

_____

_____

Wie soll mit einer Ablehnung meinerseits umgegangen werden?

_____

_____

_____

19. Schmerzen und Belastungen

Schmerz ist persönlich. Auch gewünschte Nebenwirkungen und Belastungsgrenzen unterscheiden sich.

☐ Wenn ich Schmerzen äußere, möchte ich ernst genommen werden, auch wenn man nichts sieht.

☐ Bitte nicht routinemäßig ständig nach Schmerzen fragen.

☐ Müdigkeit oder Benommenheit durch wirksame Schmerztherapie kann für mich akzeptabel sein.

☐ Emotionale Abstumpfung möchte ich möglichst vermeiden.

Was hilft mir bei Schmerzen – medizinisch oder im Alltag?

_____

_____

_____

Was hilft mir erfahrungsgemäß nicht oder belastet mich zusätzlich?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Welche Nebenwirkungen würde ich für eine gute Schmerzlinderung akzeptieren?

20. Untersuchungen und medizinische Entscheidungen

Dieser Fragebogen ersetzt keine Patientenverfügung. Er kann aber zeigen, nach welchen persönlichen Maßstäben Sie medizinische Entscheidungen betrachten.

Eine hilfreiche Denkfrage

Was würde sich für mein Leben ändern, wenn bei einer Untersuchung tatsächlich etwas gefunden wird?

☐ Ich möchte möglichst alle medizinisch sinnvollen Untersuchungen.

☐ Ich möchte Untersuchungen vor allem dann, wenn das Ergebnis meine Behandlung oder Lebensqualität sinnvoll verändern würde.

☐ Lebensverlängerung allein ist für mich ein wichtiges Ziel.

☐ Lebensqualität ist für mich wichtiger als Lebensverlängerung um jeden Preis.

Was bedeutet für mich Lebensqualität bei Krankheit?

Welche Belastungen würde ich für einen medizinischen Nutzen in Kauf nehmen?

Welche Behandlungen oder Untersuchungen möchte ich gegebenenfalls in meiner Patientenverfügung genauer regeln?

Hinweis: Konkrete Ablehnungen medizinischer Behandlungen gehören gegebenenfalls in eine rechtswirksame Patientenverfügung. Dieser Arbeitsbogen ersetzt diese nicht.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

21. Persönliche Dinge und Eigentum

Auch kleine Gegenstände können Bedeutung haben, die von außen nicht sichtbar ist.

☐ Bitte nichts ohne meine Zustimmung wegwerfen.

☐ Aussortierte Dinge sollen mir zur Entscheidung vorgelegt werden.

☐ Andere dürfen für mich Ordnung schaffen, auch wenn ich selbst nicht entscheiden kann.

Welche Dinge sind mir besonders wichtig?

_____

_____

_____

Wie soll mit Papier, Notizen, Kleidung, Technik oder persönlichen Erinnerungsstücken umgegangen werden?

_____

_____

_____

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

22. Freude, Sinn und Lebensqualität

Hier geht es nicht darum, womit man Menschen „beschäftigen“ kann, sondern was Ihr Leben tatsächlich zu Ihrem Leben macht.

Was macht mir zuverlässig Freude?

Was gibt meinem Leben Sinn?

Was brauche ich NICHT, um mich gebraucht oder wertvoll zu fühlen?

Was möchte ich auch dann noch ausprobieren oder kennenlernen, wenn ich alt oder pflegebedürftig bin?

Was wäre für mich ein schlechter Tag – obwohl andere ihn vielleicht für gut versorgt halten würden?

Was wäre für mich ein guter Tag?

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

23. Wenn ich nicht mehr selbst entscheiden kann

Dieser Abschnitt hilft einer später vertretungsbefugten Person zu verstehen, woran sie sich orientieren soll.

Welche Werte sollen bei Entscheidungen für mich besonders schwer wiegen?

Was wäre für mich schlimmer: ein bestimmtes Risiko einzugehen oder einen wichtigen Teil meiner Freiheit zu verlieren?

Welche früheren Gewohnheiten sollen nicht automatisch gegen meinen aktuellen erkennbaren Willen verwendet werden?

Was möchte ich einer Person sagen, die eines Tages in meinem Sinne entscheiden muss?

Wichtig

Ein solcher Fragebogen kann persönliche Werte und Wünsche dokumentieren. Er ersetzt keine Vorsorgevollmacht und keine Patientenverfügung. Für Entscheidungen, die rechtlich verbindlich geregelt werden sollen, sind die dafür vorgesehenen Instrumente erforderlich.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

24. Die fünf wichtigsten Dinge über mich

Wenn jemand nur fünf Dinge lesen kann, bevor er mit mir arbeitet, mich betreut oder für mich entscheidet, sollen es diese sein.

1.

2.

3.

4.

5.

25. Persönliche Zusammenfassung

Diese Seite kann später vorne zu den wichtigsten Unterlagen gelegt oder als Grundlage für ein ausführlicheres persönliches Dokument verwendet werden.

So möchte ich behandelt werden:

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten

Das ist für mich Lebensqualität:

_____

_____

_____

_____

Das möchte ich möglichst vermeiden:

_____

_____

_____

_____

Wenn ich Nein sage oder zeige, wünsche ich mir:

_____

_____

_____

Wenn ich mich nicht mehr klar ausdrücken kann, sollen andere wissen:

_____

_____

_____

_____

Mein wichtigster Satz für Menschen, die mich betreuen oder vertreten:

_____

_____

_____

_____

Name: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Stand/Version: _____

Es kann sinnvoll sein, den Fragebogen regelmäßig erneut anzusehen. Wünsche dürfen sich verändern. Eine spätere, selbstbestimmt geäußerte Entscheidung ist nicht weniger wert, nur weil früher etwas anderes aufgeschrieben wurde.

© 2026 - Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger - Hanna Fiedler - Alle Rechte vorbehalten