

Über Vorsorge sprechen:

Ein Gesprächsleitfaden

1. Vorbereitung

- Klären und formulieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse.
Tipp: Sie finden auf den nächsten Seiten eine Checkliste mit Themen, die Sie mit Ihren Angehörigen besprechen können. Tragen Sie hier ein, was Ihnen wichtig ist.
- Definieren Sie ein Ziel für das Gespräch: z. B. "Ich wünsche mir, dass wir das Thema Vorsorge gemeinsam angehen." oder "Ich möchte, dass meine Angehörigen wissen, was i m Ernstfall zu tun ist."
- Welche Gedanken und Emotionen könnte Ihr Gegenüber zu dem Thema haben?
- Welche Bedürfnisse, welche Ängste?
- Gehen Sie mit möglichst geringen Erwartungen in das Gespräch, seien Sie neugierig auf das Ergebnis. Es ist nicht schlimm, wenn Sie das gewünschte Ziel nicht auf Anhieb erreichen.

2. Planung des Gesprächs

- Vereinbaren Sie einen Termin und planen Sie genug Zeit ein.
- Wählen Sie einen ruhigen und ungestörten Treffpunkt aus.
- Klären Sie ggf. vorangegangene Konflikte, damit alle Gesprächspartner mit einem guten Gefühl in das Gespräch gehen.

3. Gesprächseinstieg

- Reden Sie nicht lange drumherum, sondern leiten Sie gezielt zum Thema hin.
- Kommunizieren Sie ganz deutlich, dass Ihnen Ihr Gesprächspartner wichtig ist und Sie deshalb dieses schwierige aber wichtige Thema ansprechen. z. B. "Ich möchte gerne die

Sicherheit haben, dass alles geregelt ist, wenn ich es einmal nicht mehr selbst regeln kann; das ist mir wichtig weil..."

- Benennen Sie klar und verständlich Ihre Wünsche. Nennen Sie ggf. Beispiele, die Ihrem Gesprächspartner helfen, Sie zu verstehen.

4. Hauptsächliches Gespräch

- Hören Sie zu und lassen Sie den anderen ausreden.
- Schmettern Sie Gegenargumente nicht ab. Versuchen Sie, sich in die andere Person hineinzusetzen, Ihre Emotionen zu verstehen und darauf einzugehen.
- Spiegeln Sie die Aussagen des anderen, um zu zeigen, dass sie zuhören und um Missverständnisse zu vermeiden, indem Sie z. B. sagen "Verstehe ich Dich da richtig, dass..." oder "Ich merke, dass Dir das Sorgen bereitet."
- Fragen Sie nach: "Was bereitet Dir Bauchschmerzen?" "Warum hast Du bei diesem Punkt Bedenken?" "Kannst Du mir schildern, was in Dir vorgeht?"

Tipp: Nutzen Sie die Antworten, die Sie in die Checkliste eingetragen haben, um sicherzustellen, dass alle Themen, die Ihnen wichtig sind, besprochen werden.

5. Gesprächsabschluss

- Fassen Sie das Gespräch zusammen.
- Klären Sie, ob Fragen offen sind oder Sie weitere Informationen einholen wollen.
- Besprechen Sie miteinander, was als nächstes passiert.
(Werden Dokumente aufgesetzt, hinterlegt oder gemeinsam durchgegangen?)
- Finden Sie ein positives Ende und bedanken Sie sich bei Ihrem Gesprächspartner.

Über diese Themen sollten Sie sprechen

Welche Dokumente haben Sie erstellt?

Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Betreuungsverfügung

Testament

Sorgerechtsverfügung

Welche Dokumente möchten Sie noch erstellen?

Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Betreuungsverfügung

Testament

Sorgerechtsverfügung

Welche Dokumente haben Sie erstellt und wo sind die Originale aufbewahrt?

Nutzen Sie zusätzlich die Möglichkeit der digitalen Aufbewahrung?

Wenn ja, bei welchem Anbieter und wo finden Ihre Angehörigen die Zugangsdaten?

Patientenverfügung

Welche Wünsche haben Sie für die medizinische Behandlung?

Welche Maßnahmen möchten Sie auf keinen Fall?

Was bedeutet es für Sie in Würde zu sterben?

Wo möchten Sie sterben?

Wer soll informiert werden, wenn es auf das Ende Ihres Lebens zugeht?

Vorsorgevollmacht

Wen möchten Sie bevollmächtigen?

In welchen Bereichen sollen der oder die Bevollmächtigten Ihrer Meinung nach tätig werden?

Wie sollen die Bevollmächtigten Sie vertreten?

Betreuungsverfügung

Wer soll nach Ihrem Wunsch Ihr Betreuer werden?

Gibt es jemanden, der auf keinen Fall Ihr Betreuer werden soll?

Testament

Gibt es ein Testament? Wenn ja, wo ist dieses hinterlegt?

Gibt es sichere Aufbewahrungsorte für Ihre Vermögenswerte, wie z. B. ein Bankschließfach?

Thema digitaler Nachlass: Haben Sie einen Ort, an dem Ihre Zugangsdaten für verschiedene Portale hinterlegt sind?

Wie sollen Ihre Angehörigen mit Ihrem digitalen Nachlass verfahren?

Beisetzung und Versicherung

Welche Wünsche haben Sie für Ihre Beisetzung?

Haben Sie bereits für Ihre Bestattung vorgesorgt?

Vielleicht durch einen Vorsorgevertrag mit einem Bestatter?
