



GOOD LIVES MODEL

Stärken entwickeln, Ziele verfolgen, straffrei leben

Was ist das Good Lives Model?

Das Good Lives Model heißt auf Deutsch: Modell für ein gutes Leben.

Es ist ein Ansatz für die Arbeit mit Menschen, die eine Straftat begangen haben.

Die Grundidee ist: Alle Menschen möchten glücklich sein. Und alle Menschen möchten Leid vermeiden.

Jeder Mensch möchte ein gutes Leben führen.

Wenn Menschen ein gutes Leben führen können, ist es wahrscheinlicher, dass sie keine Straftaten mehr begehen.



Good
Lives
MODEL

Was ist ein gutes Leben?

Das Good Lives Model schreibt nicht vor, was ein gutes Leben ist.

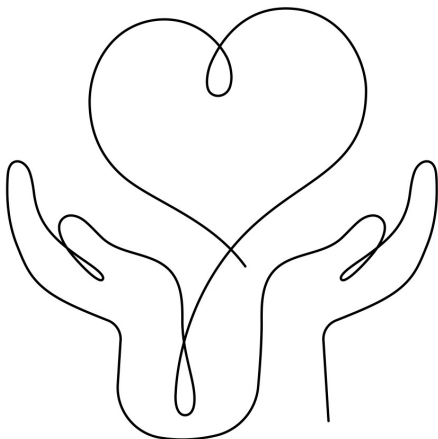
Ein gutes Leben bedeutet nicht, dass immer alles leicht ist. Auch schwierige Zeiten gehören dazu. Ein Leben ist gut, wenn Sie das Gefühl haben:

- Ich kann mein Leben selbst gestalten.
- Ich kann eigene Entscheidungen treffen.
- Ich traue mir zu, meine Ziele zu erreichen.

Viele Menschen fühlen sich zufrieden, wenn wichtige Bedürfnisse in ihrem Leben erfüllt sind.



Was sind Bedürfnisse?



Alle Menschen haben grundlegende Bedürfnisse. Das gilt für Sie und für alle anderen Menschen.

Bedürfnisse zu haben ist normal und richtig. Zum Beispiel:

- Nähe zu anderen Menschen
- Zugehörigkeit zu einer Gruppe
- selbst Entscheidungen treffen können
- in etwas gut sein

Nicht alle Bedürfnisse sind für jeden Menschen gleich wichtig. Manche Dinge sind Ihnen besonders wichtig. Für andere Menschen sind vielleicht andere Dinge wichtiger.

Woher weiß ich, was wichtig ist?

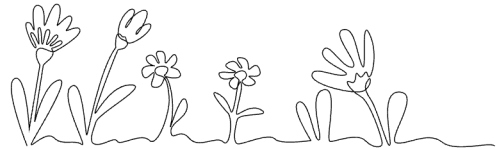
Viele Menschen haben eine Vorstellung davon, was sie brauchen.

Ein Hinweis können Gefühle und Befinden sein.
Zum Beispiel:

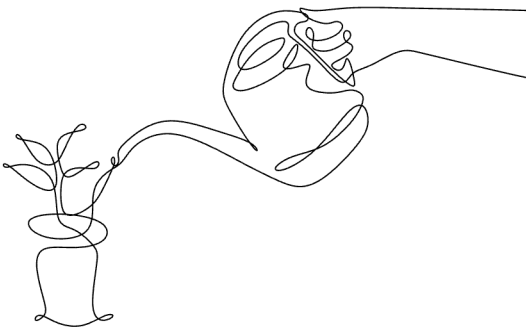
- Fühlt sich etwas angenehm an?
- Oder fühlt es sich unangenehm an?

Manchmal ist es aber schwierig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

Alles, was Menschen tun, hat einen Zweck. Wir wollen ein Bedürfnis erfüllen. Das passiert häufig, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken.



Wie kann ich Bedürfnisse erfüllen?



Es gibt viele Wege, Bedürfnisse zu erfüllen.

Manche Wege helfen langfristig. Andere Wege helfen nur kurzfristig.

Manche Wege können sogar schädlich sein. Für Sie selbst oder für andere Menschen. Auch Straftaten können ein Versuch sein, Bedürfnisse zu erfüllen.

Wichtig ist: Das Bedürfnis selbst ist nicht falsch. Aber die Handlung kann problematisch oder schädlich sein.

Im GLM lernen Sie neue Wege. So können Sie Ihre Wünsche erfüllen - ohne sich selbst oder anderen zu schaden.

Was passiert bei der Arbeit nach GLM?

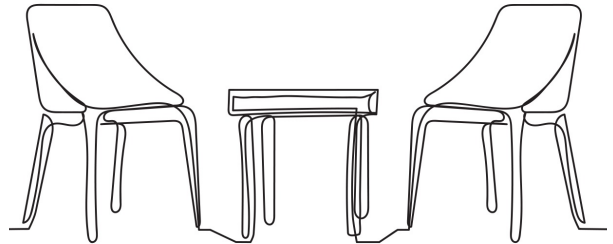
Beim Good Lives Model geht es darum, Sie zu unterstützen. Das Ziel ist: ein gutes Leben zu führen und straffrei zu bleiben.

Am Anfang geht es darum:

- Was ist Ihnen wichtig?
- Was brauchen Sie für ein gutes Leben?

Die Fachperson wird Ihnen Fragen stellen. So kann sie besser verstehen:

- warum Sie bestimmte Dinge tun
- welche Bedürfnisse dahinter stehen



Gemeinsam überlegen Sie: Wie können Sie Ihr gutes Leben erreichen?

Wichtig ist dabei: Das Leben soll ohne Straftaten gelingen

Wie kann ich mein gutes Leben erreichen?



Beim Good Lives Model schauen wir nach vorne.

Sie dürfen auch über Wünsche und Träume sprechen. Nicht jeder Traum kann wahr werden. Aber Träume zeigen oft: Welche Person möchte ich sein?

Wenn Sie dieses Ziel kennen, können Sie Ihr Leben danach ausrichten. Dann können Sie überlegen:

- Welche Ziele habe ich?
- Was kann ich dafür tun?
- Was fehlt mir noch, um diese Ziele zu erreichen?

Es geht darum, gute Möglichkeiten zu schaffen, damit Sie Ihre Ziele erreichen können. Dann leben Sie auch straffrei.