

Bildung und Beruf (Seite 186/187)

Beschäftigungskategorie	Jahre	Sozial	Allein
Manuelle, ungelernte oder niedrig qualifizierte Arbeit			
Facharbeitertätigkeit, Handwerk			
Bürotätigkeit (Ausbildungsberuf)			
Fachkraft, Experte			
Akademiker, mittleres oder höheres Management			
Gesamtanzahl Berufsjahre			

Bildung und Beruf (Seite 186/187)

Beruf	Jahre	Faktor	Punkte
Ungelernte, manuelle Arbeit – vorwiegend allein		1	
Ungelernte, manuelle Arbeit – vorwiegend sozial		1,25	
Facharbeitertätigkeit, Handwerk – vorwiegend allein		2	
Facharbeitertätigkeit, Handwerk – vorwiegend sozial		2,25	
Bürotätigkeit (Ausbildungsberuf) – vorwiegend allein		3	
Bürotätigkeit (Ausbildungsberuf) – vorwiegend sozial		3,25	
Fachkraft, Experte		4	
Akademiker, mittleres oder höheres Management		5	
Gesamtergebnis Berufsjahre			

Freizeitaktivitäten (Seite 190)

Freizeitaktivität	Häufigkeit	Sozial	Allein	Herausfordernd	Neues	Lernen
Beispiel: Lesen	5		5			5
Beispiel: Kino	2	2				
Ins Kino, Theater, zu Konzerten gehen						
An Kursen, Vorträgen teilnehmen/andere Arten der Fortbildung						
Verreisen						
In Garten, Haus oder am Auto arbeiten						
Bücher oder Zeitschriften lesen, auch digital						
Musik oder Radio hören						
Spiele spielen, z. B. Karten, Schach, Kreuzworträtsel, Puzzles oder Computerspiele, bei denen es um Strategie und Problemlösungen geht						
In die Kneipe gehen						
Im Restaurant essen						
Sport, Training, Bewegung						
Familie oder Freunde besuchen, Besuch empfangen, telefonieren mit Freunden oder Familie						
Ehrenamtliche Tätigkeiten						
Kreative Tätigkeiten						
Andere Hobbys und Interessen						
Museen, Galerien, Ausstellungen besuchen						
Gesamtpunktzahl Freizeit:						

Gesundheitsziele: Sozial und mental (Seite 224)

	Gesund	Eingreifen erforderlich	Priorität*
Aktivitäten, die mich mental herausfordern			
Aktivitäten, die neue Erfahrungen beinhalten			
Aktivitäten, die Lernen beinhalten			
Soziale Aktivitäten			
Solo-Aktivitäten			
Soziale Eingebundenheit			
Einsamkeit			
Andere			

Aktionsplan: Sozial und mental (Seite 225)

Aktion	Reihenfolge	Schritte	kurzfristig	langfristig

Persönliches Profil: Sozial und mental (Seite 226)

Aspekt	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Freizeit									
Bildung									
Beruf									
Eingebundenheit									
Einsamkeit									
Balance: sozial/allein									
Insgesamt									