

#gemeinsambessermutigsein

Mein Plan für meine nächste Veränderung

Mein Ziel:

*Was möchtest
du erreichen?*

Zielbeschreibung:

Warum willst du das Ziel erreichen? Welche Hindernisse könnte es geben? Was wirst du tun/nicht mehr tun?

Wer/was hilft mir dabei: *Freunde, App, Kurse...*

Zwischenziele:

Gibt es am Weg Etappen, die du erreichen kannst?

Bis wann möchte ich es erreichen:

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn:

*Was muss passiert sein, damit du dein Ziel
erfolgreich abgeschlossen hast?*

Datum, Unterschrift



Mehr Inspirationen auf uniqa.at

