



Jetzt gehe ich es an –

Mein Handlungsplan

Mein Ziel:

Das sind meine Zwischenziele:

Teilen Sie den Weg zum großen Ziel in kleinere Etappen auf, um es greifbarer zu machen und konkrete Schritte aufschreiben zu können.



Was muss ich (wöchentlich) machen, um mein Ziel zu erreichen?

Meine konkreten Aktionsschritte:



Schritte in den Alltag verknüpfen: Wann mache ich diese?

Ihre Aktionsschritte lassen sich einfacher durchführen, wenn dafür feste Zeiten vorgesehen werden. Formulieren Sie Ihre Schritte gerne als „Wenn-Dann“-Sätze: „Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, dann werde ich...“

Was hindert mich aktuell daran? Was sind meine größten Hindernisse?

Und wie kann ich diese überwinden?

