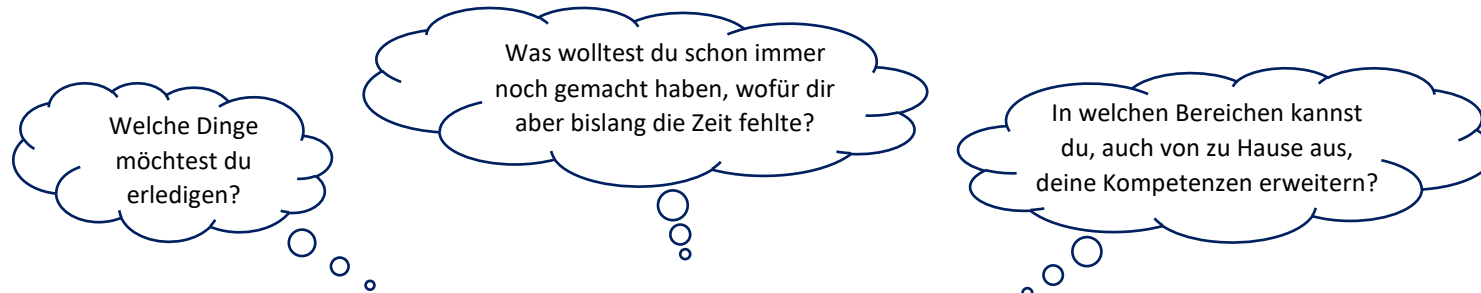


Was möchte ich in den nächsten Wochen erreichen?

Trage hier für deine relevanten Lebensbereiche (z.B. Uni, zu Hause, Gesundheit und Wohlbefinden) ein, was du in nächster Zeit gerne erreichen möchtest.



Meine Ziele:

1

2

3

4

Wenn du deine Ziele formuliert hast, können weitere Leitfragen sein:

1. Was von den Dingen ist mir am aller wichtigsten?
2. Warum glaube ich, dass es eine gute Idee ist, das anzugehen?
3. Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass ich die Dinge auch wirklich umsetze, was könnte mir dabei helfen?

Pläne für meinen Lebensbereich _____:

Pläne für meinen Lebensbereich _____:

Pläne für meinen Lebensbereich _____:

Pläne für meinen Lebensbereich _____: