

Möchtest Du Probleme lösen, Dein Sprechen verbessern, selbstbewusster werden oder Träume verwirklichen, dann setze Dir Ziele! Gebe die Ziele möglichst genau an!

(Ärgerst Du Dich über Dinge, die Du ändern kannst, dann ändere sie!)

Notiere 3 – 6 Ziele, die Du bis erreichen möchtest!

Ziel Nr. 1:

Ziel Nr. 2:

Ziel Nr. 3:

Ziel Nr. 4:

Ziel Nr. 5:

Ziel Nr. 6:

Überlege gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe, wie Du Deine Ziele erreichen kannst!

Kannst Du an den Gruppenabenden etwas tun, was Dich Deinen Zielen näher bringt?

Kannst Du daheim regelmäßig etwas machen, was Dir weiterhilft?

Mein Name: _____