

Positives Selbstmanagement im Alltag: Positive Ziele setzen

Ziel

In den nächsten 2 Wochen möchte ich _____ Mal (Zahl einfügen)
pro Woche _____.
Damit beginne ich am _____ (Datum).

Uhrzeit

Das mache ich zu folgender Uhrzeit: _____ (Uhrzeit einfügen),
also immer, nachdem ich _____ (Tätigkeit einfügen).

Plan B

Falls ich es einmal nicht schaffen sollte, so werde ich dies am
_____ (Tag bzw. Uhrzeit) nachholen.

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So