

Raus aus der Krise

Meine Veränderungen beginnen



Start:



Ziel:



1a

Orientierung:
Wo stehe ich jetzt?



Notiere dir hier, wie es dir heute geht.



1b

Orientierung:
Meine Ziele, meine Visionen



Notiere dir hier 1-2 Ziele, die du erreichen möchtest.



2a

Ressourcen

Meine Stärken; Routinen & Rituale



Notiere dir zunächst 3-5 deiner Stärken.



2b

Ressourcen

Meine Stärken; Routinen & Rituale



Welche Routinen & Rituale helfen dir im Alltag dabei, dass du dich sicher und gut fühlst?





3a

Hindernisse:
Probleme definieren



Notiere hier, was deine Veränderungen blockiert.



3b

Hindernisse:
Veränderungen meistern



Was kannst du konkret tun, damit du deinen Weg weiter gehen kannst?



4a

Erfolgskontrolle:
Zielkontrolle



Hast du dein Ziel erreicht? Wie hast du es geschafft?



4b

Erfolgskontrolle:
Erfolge feiern



Wie kannst du dich für deinen Erfolg belohnen?





Herzlichen
Glückwunsch

Du kannst stolz auf dich sein!

Bleib`stark!

Du kannst alles schaffen!

