

Persönliches Erholungsprojekt

Mein Ziel:

Davon verspreche ich mir:

1.

2.

3.

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich folgendes tun:

Meine nächsten Schritte sind:

Was? Bis (wann)?

1.

2.

3.

Welche Hindernisse könnten es geben? Damit gehe ich folgendermaßen um:

1.

2.

3.

Wer unterstützt mich?

Datum:

Unterschrift