

Ich möchte nach dem Training

(1)

.....

.....

.....

.....

.....

(2)

.....

.....

.....

.....

.....

(3)

.....

.....

.....

.....

.....

Achten Sie darauf, dass Sie realistische (erreichbare) und möglichst konkrete Ziele für sich benennen. Diese Ziele sollen **»Ja«-Ziele** sein, keine »Nein«-Ziele (z. B.: »Ich möchte nicht ...«).

Sie sollen Sie selbst betreffen, und nicht andere Menschen.