

»Ich will etwas ändern! Trotz Tinnitus werde ich/kann ich ...«

► Verhaltensvorsatz

.....

.....

► Bewertung

auf einer Skala von 1 (kaum erfolgreich) bis 5 (sehr erfolgreich)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

► Handlungsmöglichkeiten

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

► Mein Problem/Ziel

.....

.....

► Hindernisse

.....

.....