

# Mein **persönliches** Handout



janno028 / shutterstock.com

Mein Thema: .....

Hindernisse/Barrieren: .....

Meine Stärken: .....

Unterstützung: .....

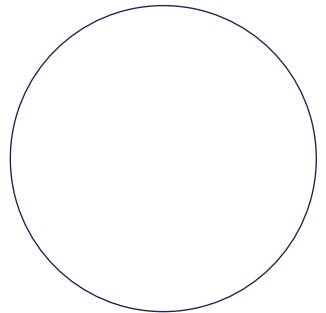
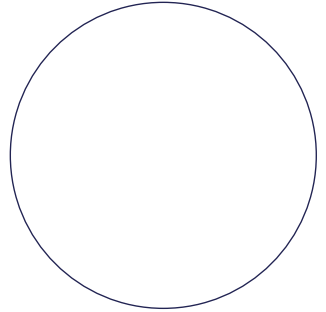
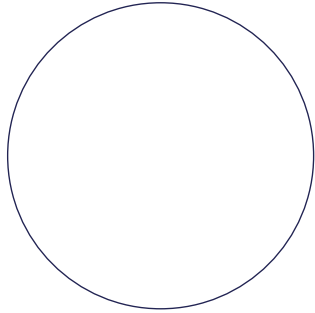
Mein konkretes Ziel: .....

Mein Plan/meine konkreten Schritte: .....

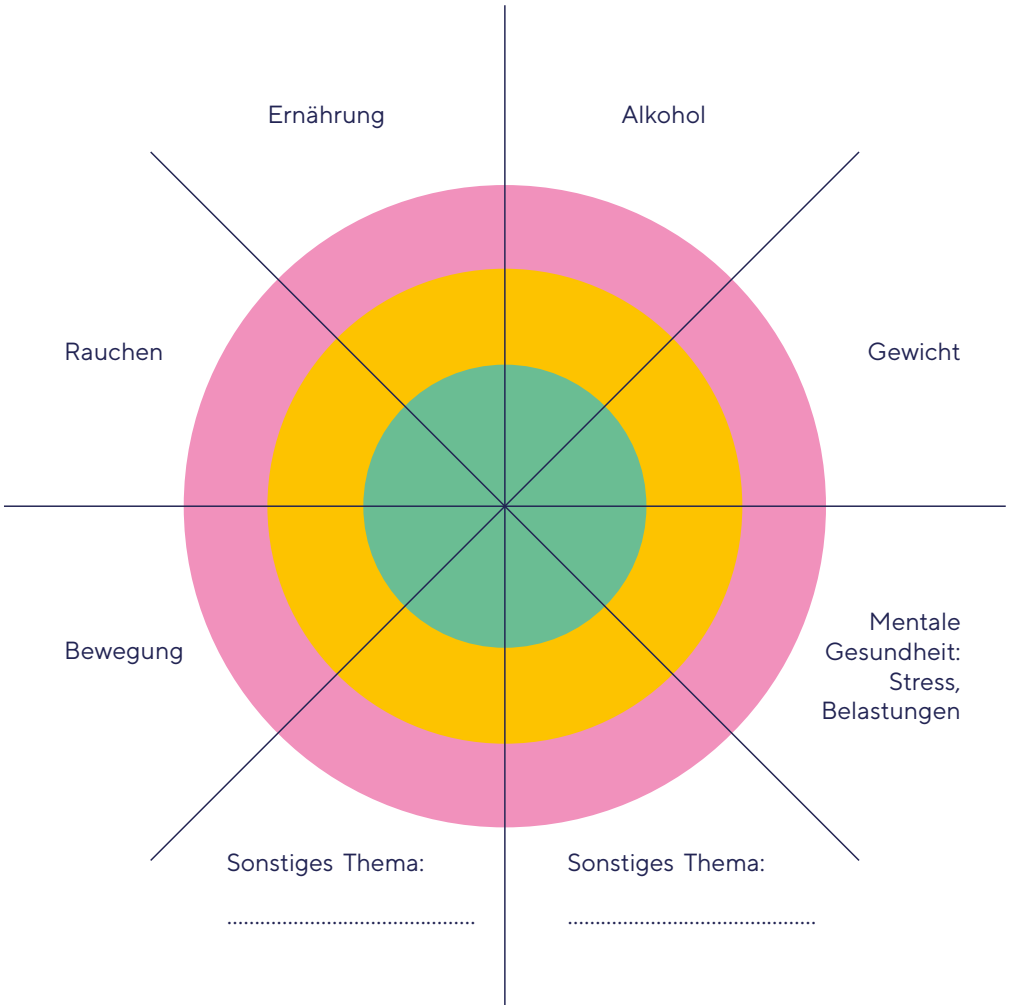
.....

.....

# Was sind meine Themen?



# Wo stehe ich? In welchem Bereich bin ich?



# Wie hoch ist meine Bereitschaft, etwas zu ändern?

Mein Thema: .....

Wie wichtig ist es mir, mein Verhalten zu ändern?



0 = nicht wichtig

10 = sehr wichtig

Wie zuversichtlich bin ich momentan, mein Verhalten ändern zu können?



0 = nicht zuversichtlich

10 = sehr zuversichtlich

Wie sehr fühle ich mich bereit, mein Verhalten zu ändern?



0 = nicht bereit

10 = sehr bereit