

Mein **persönliches** Handout



jannoon028 / shutterstock.com

Mein Thema:

Hindernisse/Barrieren:

Meine Stärken:

Unterstützung:

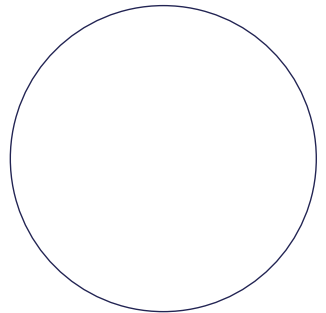
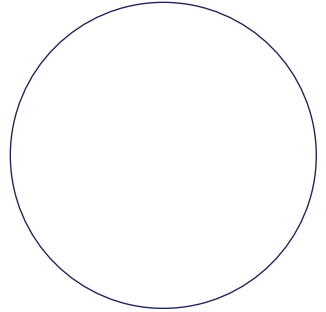
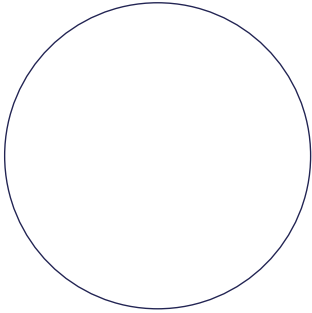
Mein konkretes Ziel:

Mein Plan/meine konkreten Schritte:

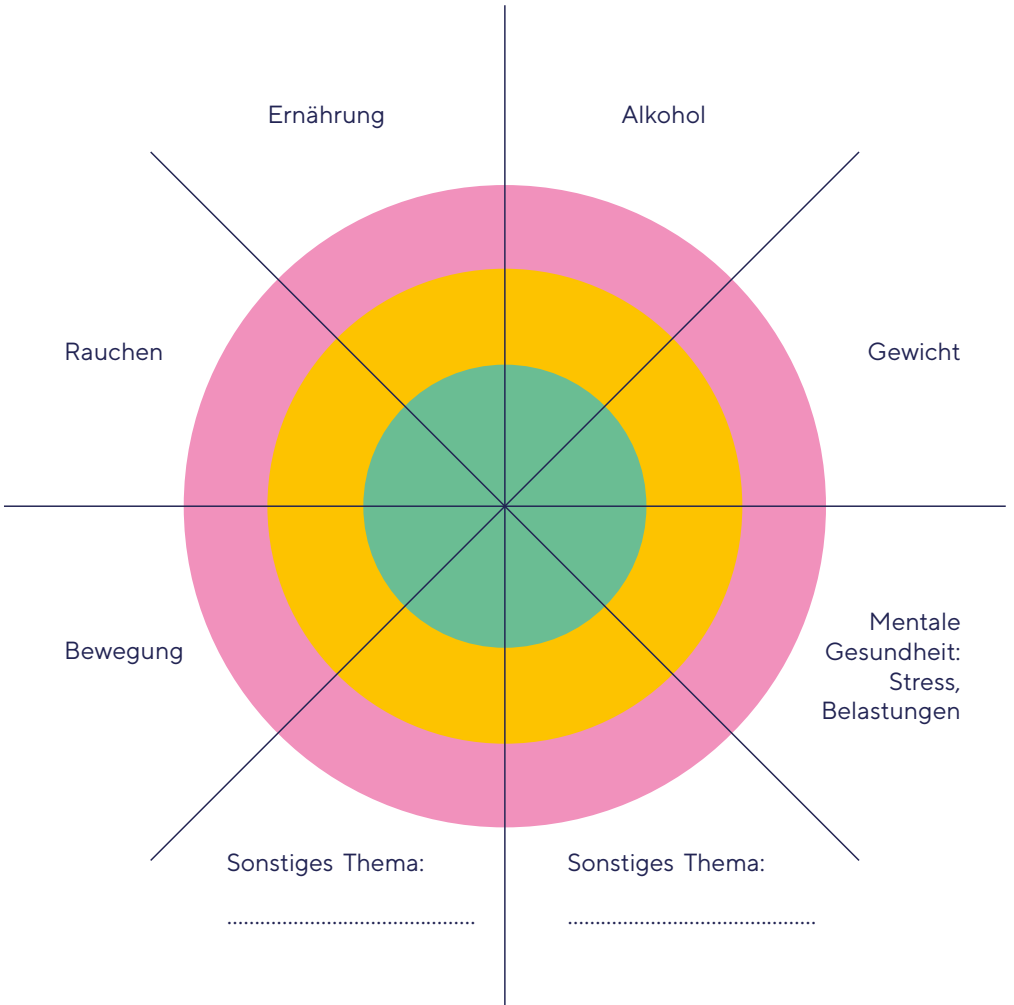
.....

.....

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 bereit

10 = sehr bereit

Wie zuversichtlich bin ich momentan mein Verhalten ändern zu können?



0 = nicht bereit

10 = sehr bereit

Wie sehr fühle ich mich bereit mein Verhalten zu ändern?



0 = nicht bereit

10 = sehr bereit