

Meine Woche



WOCHE VON _____ BIS _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Wochenende



Meine Ziele & nötige Zwischenschritte

Probleme & Gegenstrategien

So formulierst du am besten deine Ziele:

- S**pezifisch Ziel eindeutig definieren
- M**essbar Ziel überprüfbar formulieren
- A**ktiv es liegt in deiner Macht ob du ein Ziel erreichst
- R**ealistisch Erreichung eines Ziels sollte für dich möglich sein
- T**erminiert Lege Datum fest, an dem du dein Ziel erreichen möchtest

Das tue ich diese Woche Gutes für mich:

Das ist diese Woche gut gelaufen:

Das hätte diese Woche besser laufen können:

Das nehme ich mir für nächste Woche vor:

