

## Meine neue Routine:



**1**

**Mein Ziel (z. B. mehr soziale Kontakte)**

---

**2**

**Brainstorming - was zählt darauf ein**

---

---

---

**3**

**Darauf konzentriere ich mich - dies soll eine neue Routine werden**

---

---



**4**

**Mein attraktives Zielbild - das motiviert mich**

---

---

**5**

**So plane ich die konkrete Umsetzung**

---

---

---

**6**

**Hindernisse erkennen und aus dem Weg räumen**

---

---

**7**

**So motiviere ich mich zusätzlich**

---

---

