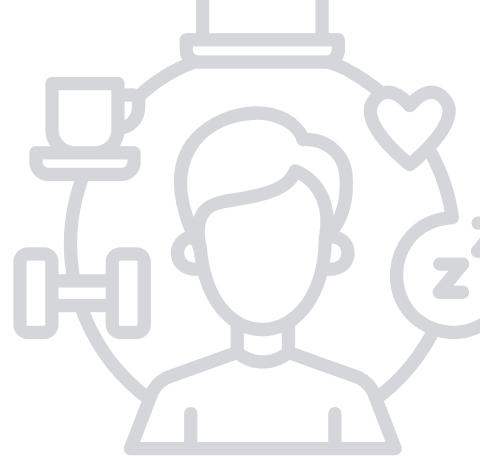


# Meine neue Routine:



1

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

---

2

**Brainstorming - was zahlt darauf ein**

---

---

---

3

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

---

---



ANJA HUME  
Potenzialentfaltung in der Natur

**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**

---

---

---

