



1. **Zielsetzung** – Wo stehe ich aktuell?

Wähle ein inspirierendes Ziel, das du in drei Monaten erreichen möchtest.
z.B. Ich möchte 3 Monate lang Belastung und Erholung in Balance leben.

Mein Ziel:

2. **Schlüsselmaßnahmen** – Um Ziel zu erreichen

Formuliere maximal 3 Schlüsselmaßnahmen, die dir in den nächsten 3 Monaten dabei helfen dein Ziel zu erreichen.

Sei präzise und quantifizierbar. Schlüsselmaßnahmen sind wie Schatzkarten. Sie bringen sich klar und eindeutig zum Ziel.

Maßnahme 1	
Maßnahme 2	
Maßnahme 3	

3. Welche Hindernisse könnte es geben?	4. Damit gehe ich wie folgt um: