

## #gemeinsambesserhelfen

Mein Plan für meine nächste Veränderung

Mein Ziel:

*Was möchtest  
du erreichen?*

Zielbeschreibung:

*Warum willst du das Ziel erreichen? Welche Hindernisse könnte es geben? Was wirst du tun/nicht mehr tun?*

Wer/was hilft mir dabei: *Freunde, App, Kurse...*

Zwischenziele:

*Gibt es am Weg Etappen, die du erreichen kannst?*

Bis wann möchte ich es erreichen:

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn:

*Was muss passiert sein, damit du dein Ziel  
erfolgreich abgeschlossen hast?*

---

Datum, Unterschrift



Mehr Inspirationen auf [uniqa.at](https://www.uniqa.at)

