

# Mein Selbstfürsorge-Plan

---

Bitte beschreiben Sie Ihr Vorhaben möglichst konkret und nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Es soll realistisch umsetzbar sein und Ihnen Freude bereiten!

Was nehme ich mir konkret vor, um mir selbst etwas Gutes zu tun?

.....  
.....

Wann genau? (Datum, Uhrzeit)

.....

Wo und wer ist (möglicherweise) dabei?

.....

Wie regelmäßig? (z.B. 1xWo, 2x die Wo)

.....

Save the date: Wo und wie wollen Sie sich Ihr Vorhaben notieren, um es ja nicht zu vergessen?

.....

Können Hindernisse oder Schwierigkeiten auftreten, z.B. ein Zeitproblem, oder der innere Schweinehund, der sich durchsetzen will?

Wenn Ja, wie werde ich damit umgehen? Wer könnte mich hierbei unterstützen?

.....  
.....

*Chance*