



Vertrag mit mir selbst  
gültig vom                      bis

Das sind meine «Hauptbaustellen»:

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

Für die Zeit bis zum nächsten Termin wähle ich *eine* «Baustelle» aus und nehme mir vor, etwas Bestimmtes anders zu machen als bisher:

Mein *Etappenziel* ist

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Ich achte darauf, dass mein Etappenziel genau beschrieben und realistisch ist, also nicht zu hoch gesteckt und in meinem Alltag leicht erreichbar ist.)

Ich versuche, mein Etappenziel ohne Hilfe zu erreichen.     

Ich wünsche mir einen Coach, der mich zu Hause unterstützt.  \_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Für das BABELUGA-Team

