



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

