

Zielvereinbarung

Zielvereinbarungen schaffen Verbindlichkeiten und unterstützen so Ihre Motivation! Treffen Sie, wenn möglich, eine schriftliche **Zielvereinbarung mit einer vertrauten Person oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt**. Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, schreiben Sie Ihre Ziele trotzdem auf und versprechen Sie sich selbst, Ihre Ziele zu verfolgen.

Name, Vorname

Datum

Vertraute Person/Ärztin/Arzt

Die folgenden (höchstens drei) Behandlungsziele möchte ich in den nächsten drei Monaten erreichen. Meine Hausärztin / Mein Hausarzt /

(vertraute Person)

unterstützt mich dabei.

Behandlungsziele: möglichst genau beschreiben

1.

2.

3.