

Wenn ich meine Ziele erreiche, dann ...

Überlegen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrer vertrauten Person oder Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, was sich an Ihrem Gesundheitszustand und in Ihrem Leben ändern könnte, wenn Sie die oben genannten Ziele erreichen, teilweise oder gar nicht erreichen.

Diese Überlegungen können dazu beitragen, dass Sie Ihre geplanten Aktivitäten wirklich in die Tat umsetzen und weiterverfolgen. Denn Sie werden feststellen, dass Sie nicht immer gleich stark motiviert sind, sich zwischendurch fragen, warum Sie „das Alles“ auf sich nehmen. Schauen Sie sich in diesen Momenten diese Seite nochmals an und rufen Sie sich in Erinnerung, wofür Sie sich bemühen!

Erstes Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein erstes Ziel ...

vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zweites Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein zweites Ziel ...

vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Drittes Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein drittes Ziel ...

vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>