

# Ziele verfolgen und umsetzen

## Meine Ziele im ersten Monat

Ziele	Teilziele im 1. Monat erreicht?	
Einzelne Teilziele / Zwischenschritte mit Datum	Was ist gut / nicht gut gelungen? Was sind die Gründe? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich belohnt?	Wie mache ich weiter? Ändere ich (Zwischen-)Ziele oder die Strategie?
1.		
2.		
3.		
<b>Fazit 1. Monat:</b> Was habe ich insgesamt erreicht und wie fühle ich mich. Hilft es mir meine Ziele aufzuschreiben, zu besprechen? Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?		