

# Selbstmanagement – Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

## • Ziele setzen

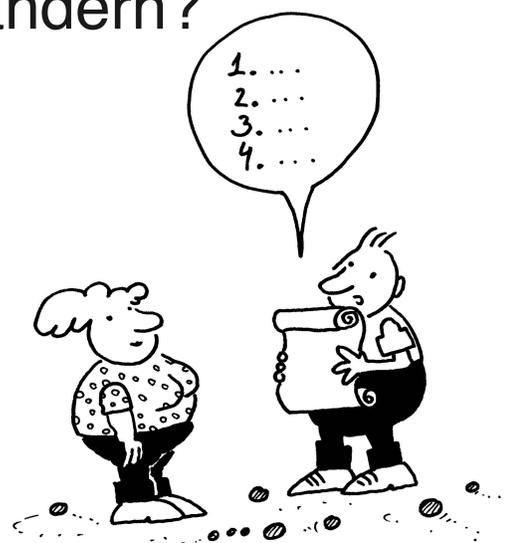
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



## • Planen

Wie möchte ich das machen?



## • Hindernisse überwinden

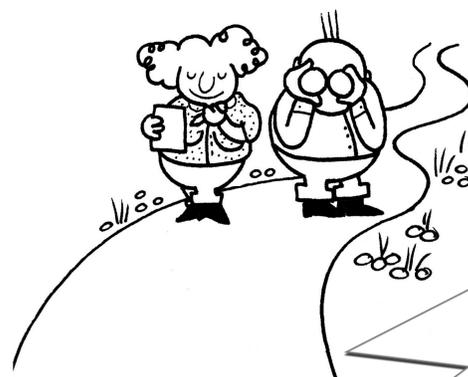
Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?



## • Prüfen und belohnen

Wie prüfe ich, ob es klappt?



# SelMa