

Selbstmanagement – Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

• Ziele setzen

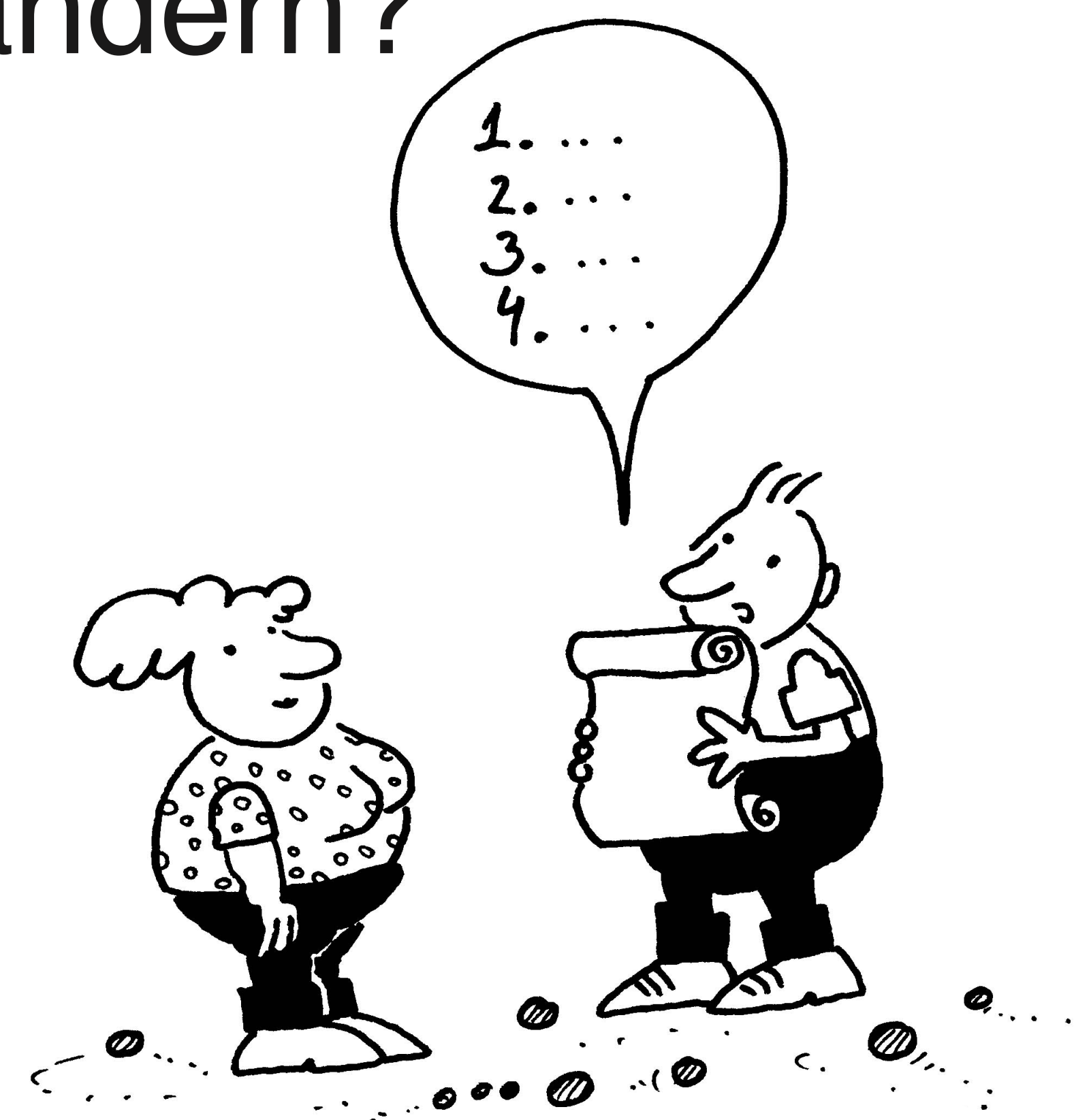
Was nehme ich mir vor?

Was möchte ich zu Hause ändern?



• Planen

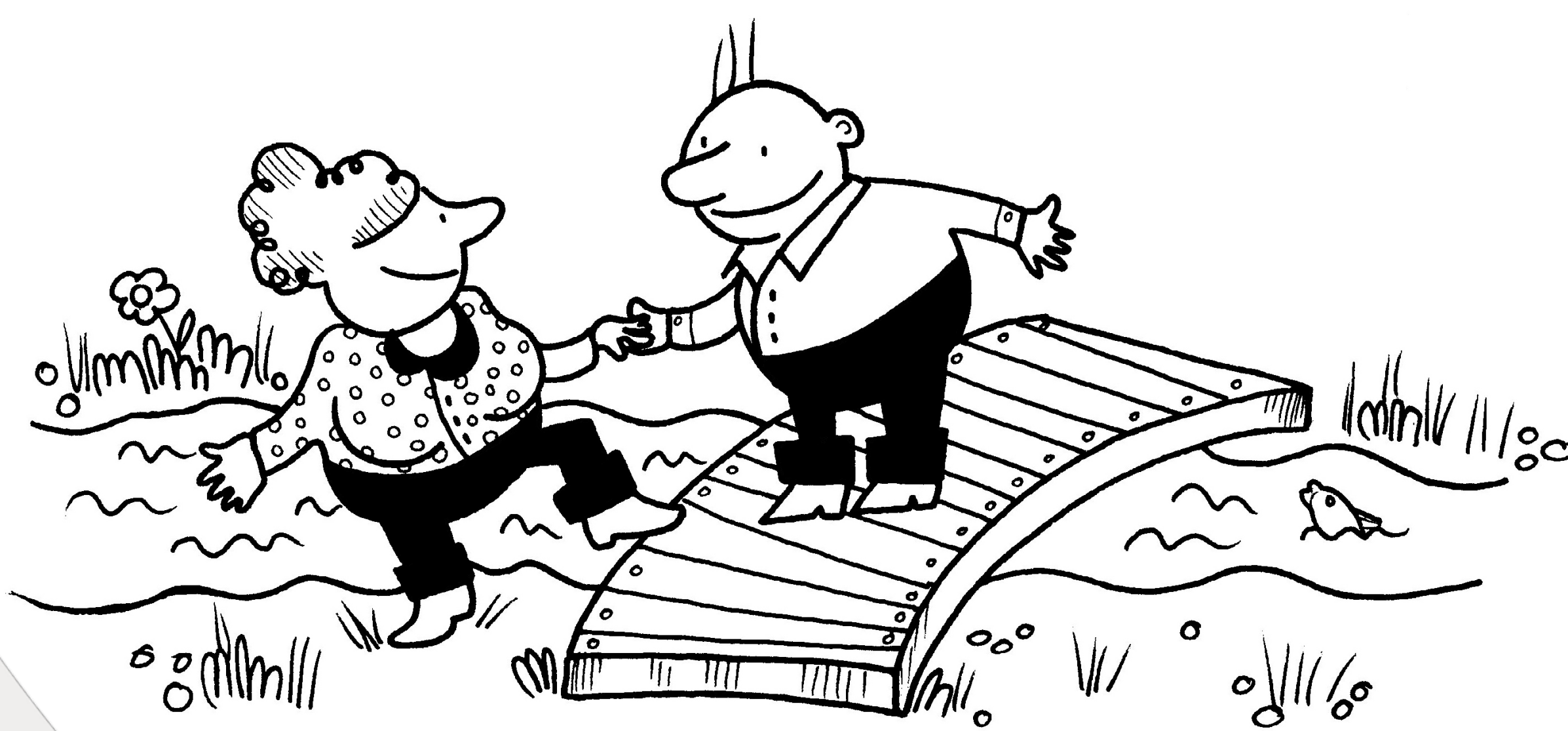
Wie möchte ich das machen?



• Hindernisse überwinden

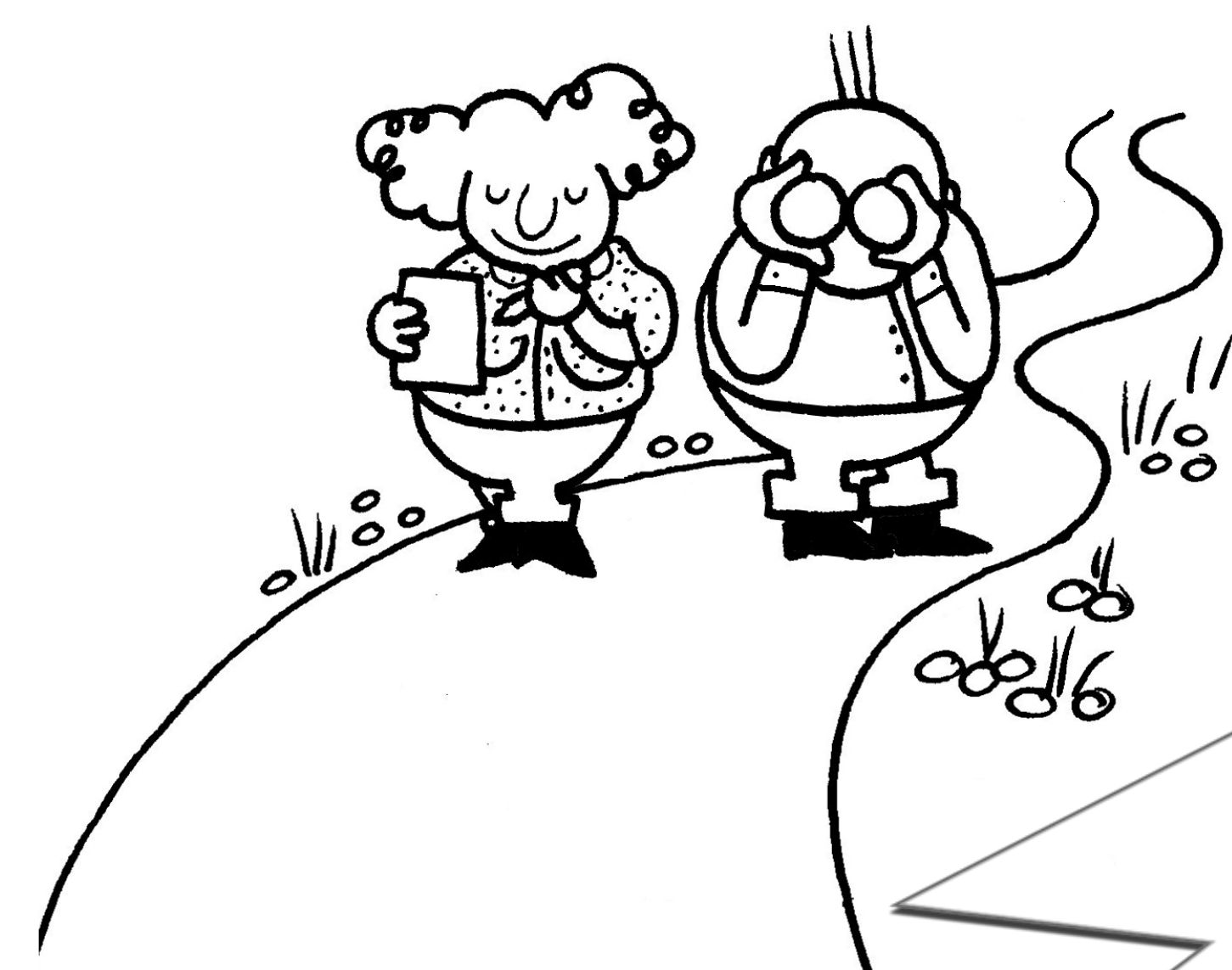
Was könnte schief gehen?

Was könnte ich dann machen?



• Prüfen und belohnen

Wie prüfe ich, ob es klappt?



SelMa