

# Ziele umsetzen – Selfcare-Planer

Benennen Sie zunächst kurz und knapp Ihr *Warum*. (Beispiele: Ich will zusammen mit meiner Familie ein zufriedenes Leben führen./Ich will auf meine Gesundheit achten.)

.....

.....

.....

## Mein Me-Time-Projekt

1. Priorisieren Sie eine Idee, die Sie unbedingt umsetzen oder ausprobieren möchten.

.....

.....

2. Legen Sie die Rahmenbedingungen fest.  
(Beispiele: Ich gehe einmal die Woche joggen./Ich esse einmal am Tag frisches Gemüse.)

.....

3. Recherchieren Sie, ob sich das Projekt umsetzen lässt. Welche Voraussetzungen  
(z. B. Gesundheitsuntersuchung für Tauchschein) brauchen Sie dafür?

.....

.....

4. Legen Sie verbindlich fest, wann Sie mit der Veränderung beginnen.  
Notieren Sie das Datum in Ihrem Terminkalender.

Start: .....

5. Überprüfen Sie, ob die Veränderung einen positiven Effekt erzielt hat (z. B. nach drei Wochen).  
Übertragen Sie auch diesen Termin in Ihren Terminkalender.

Termin: .....

☐ Die neue Routine tut mir gut und ich mache weiter.

☐ Ich bin mir unschlüssig und probiere die neue Routine noch drei weitere Wochen aus.

☐ Die Routine stresst mich und ich probiere etwas anderes aus.