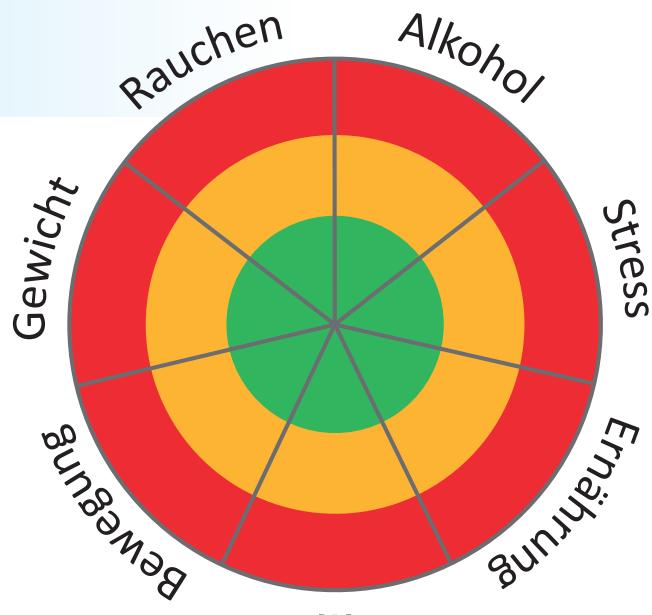




Meine Gesundheit

Wo stehe ich?



Mein Thema: _____

Erfahrungen von früher?

Negative:

Hindernisse heute:

Positive:

Meine Stärken, Unterstützung:

Skala 0 - 10

Wie zuversichtlich bin ich,
dass ich es schaffe?

Wie bereit bin ich?

Skala 0 - 10

Mein konkretes Ziel:

Was?

Bis wann?

Mein Plan:

Meine konkreten Schritte:

Meine Bilanz:

Was habe ich erreicht / nicht erreicht?

Was habe ich dadurch gewonnen?

Herzliche Gratulation zum abgeschlossenen Projekt!

Weitere Infos: www.gesundheitscoaching-khm.ch