



Beispiele für mögliche Ziele:

Umgehen mit Zeit:

- Zeit des Herumtrödelns reduzieren
- Sich genug Zeit für einzelne Aufgaben nehmen
- Pünktlicher sein

Aufgaben aufschieben:

- Unangenehmes sofort erledigen
- Aufgeschobenes sukzessive abarbeiten

Ordnung halten:

- Keine Kleidungsstücke herumliegen lassen
- Schuhe regelmässig putzen
- Papiere sofort abheften

Gesundheit / Essgewohnheiten:

- Weniger Alkohol trinken
- Regelmässiger Sport treiben
- Regelmässiger Entspannung / Meditation machen

Etwas neu lernen:

- Eine Sportart
- Tanzen
- Eine Sprache
- Computer / Internet