



Welches Ziel möchte ich erreichen? Welches Ziel KONKRET		Bis wann?			
	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	usw.	
Welche Schritte werde ich machen					PLANUNG
Wann? Wie oft? In welchem Zeitraum?					
Was ist ein guter Erfolg?					
Wie sehr werde ich mich anstrengen (0-100%)					
Ergebnis/Erfolg: wann?					ERFOLGS- KONTROLLE
Wie sehr habe ich mich angestrengt?					
Welche Belohnung habe ich mir gegeben?					