



Selbstvertrag

Was wollen Sie umsetzen?

.....

Was versprechen Sie sich davon?

.....

Was tun Sie bis wann?

.....

Wie könnten Sie mit Hindernissen umgehen?

.....

Wer soll Sie unterstützen?

.....

(Datum, Unterschrift)

(Tipp: Wenn Sie Ihren Vorsatz öffentlich machen, wird die Umsetzung erleichtert!)