

Mein SELBSTbestimmungsprojektplan (Teil 1)



Mein Selbstbestimmungs-Projekt:

Was bedeutet Selbstbestimmung für mich? Wo will ich hin?

Mein Selbstbestimmungs-Team:

(Innere Anteile)

Meine Haupt-Werte als mein innerer Kompass:

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Interessen, Potenziale, Kompetenzen:

Das gibt mir Sinn in meinem Leben:

Meine Bedürfnisse:

Erwartungen (eigene und fremde), vor denen ich mich stärker abgrenze:

(markieren, welche davon überhöht sind)

SELBST in Führung gehen (Teil 2)



Mein konkretes Ziel in einem Satz:

Meine Haupt-Hindernisse und wie ich sie überwinde:

Von meinem Ziel abhalten könnten mich... (wenn...). Das überwinde ich, indem ich... (dann...)

1. Wenn.... ,dann...
2. Wenn... ,dann...
3. Wenn... ,dann...

Was mache ich bis wann?

Was?

Wann?

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Kompetenzen und Kraftquellen:

Meine Belohnung für einen Etappensieg:

Unterstützung, Rückendeckung, Zuspruch bekomme ich von:

So erinnere ich mich an mein Vorhaben:

Mein erster Schritt/ mein erstes Etappenziel:

Das mache ich bei einem "Rückfall":