

# Mein Ziel- und Wochenplan

Ein gut geplanter Tag hilft Ihnen, mehr Stabilität zu gewinnen und positive Erlebnisse zu sammeln.

Unser Ziel- und Wochenplan kann Ihnen dabei helfen. Notieren Sie Ihre persönlichen Ziele und freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg.

Woche (von bis)	Mein Ziel	Ziel erreicht?	Dann belohne ich mich mit ...	Was oder wer hat mir geholfen, mein Ziel zu erreichen?	Was kann ich das nächste Mal besser machen?
22.03. - 28.03.	Ich gehe Dienstag, Donnerstag und Sonntag an der frischen Luft spazieren	<input checked="" type="checkbox"/>	einem Strauß Blumen vom Markt	Die Erinnerung im Kalender und die Verabredung zum Spaziergang mit Claus	Ich verabrede mich oder plane den Spaziergang direkt nach dem Frühstück ein
-		<input type="checkbox"/>			
-		<input type="checkbox"/>			
-		<input type="checkbox"/>			
-		<input type="checkbox"/>			
-		<input type="checkbox"/>			
-		<input type="checkbox"/>			