



Planung von Zielen und Belohnungen

Bitte nehmen Sie sich an zwei Tagen Ihrer Wahl jeweils zwei Ziele vor, die Sie erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass diese Ziele für Sie leicht erreichbar sind. Planen Sie dann auch, wie sie sich belohnen werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Tragen Sie dann ein, ob sie die Planung einhalten konnten und wie sich das auf ihre Stimmung ausgewirkt hat.

1. Tag	Uhrzeit	geplantes Ziel	geschafft?	Geplante Belohnung	Stimmung
<i>Beispiel: Dienstag</i>	<i>7 Uhr</i>	<i>Aufstehen</i>	<i>ja</i>	<i>Ein Kaffee trinken</i>	<i>Ganz gut</i>
2. Tag	Uhrzeit	geplantes Ziel	geschafft?	Geplante Belohnung	Stimmung