

# 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":**