

1) Was ist mein Traum? Wie will ich leben?

In 5-10 Jahren möchte ich	
1) _____	haben
2) _____	sein
3) _____	können

2) Was brauche ich an Fähigkeiten, Ressourcen und Unterstützung, um meinen Traum wahr machen zu können

<p>Traum 1:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wieviel Geld brauche ich? _____• Welche sonstigen materiellen Ressourcen bräuchte ich? _____ _____• Was muss ich bis dahin noch lernen? _____ _____• Welche Kontakte bräuchte ich? Wie könnten/müssten mich andere Personen unterstützen? _____ _____• Welche Unterstützung wäre sonst noch nötig? _____ _____ <p>Traum 2:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wieviel Geld brauche ich? _____• Welche sonstigen materiellen Ressourcen bräuchte ich? _____ _____• Was muss ich bis dahin noch lernen? _____ _____• Welche Kontakte bräuchte ich? Wie könnten/müssten mich andere Personen unterstützen? _____ _____• Welche Unterstützung wäre sonst noch nötig? _____ _____

4.) Was mache ich wann?

Mein Ziel will ich in __ Jahren erreicht haben. Bis dahin will ich regelmäßig etwas dafür tun

- Heute mache ich _____
- Morgen will ich _____
- Bis Ende dieser Woche werde ich _____
- Bis Ende dieses Monats werde ich _____
- In einem halben Jahr will ich _____
- Bis Ende diesen Jahres habe ich _____
- Bis Ende 20__ werde ich _____
- Bis Ende 20__ will ich _____

5.) Durchhalten ist schwer. Wer könnte mich auf meinem Weg unterstützen?

Personen aus meiner Bekanntschaft

Wer? _____

Wie könnten diese mich unterstützen? _____

Personen, die ich noch nicht kenne, aber brauche

Wer? _____

Wie könnte ich diese finden? _____

Personen, denen es genauso geht wie mir zur gegenseitigen Unterstützung

In welchem Umfeld (online, offline) finde ich diese? _____

Wer könnte mir bei der Suche weiterhelfen? _____

Welche Suchbegriffe könnte ich in google eingeben, um Gleichgesinnte zu finden? _____

6.) Welche Belohnung wird mir helfen, an meinen Zielen dran zu bleiben?

Damit kann ich mich jeden Tag belohnen _____ _____
Wenn ich mein Wochenziel geschafft habe, dann gönne ich mir _____ _____
Wenn ich mein Monatsziel geschafft habe, dann belohne ich mich mit _____ _____
Wenn ich mein Halbjahresziel geschafft habe, dann leiste ich mir _____ _____
Mein Jahresziel verdient eine große Belohnung, diese ist _____ _____

7.) Wofür möchte ich mich im ersten Monat verpflichten?

Durchhaltevertrag
Ich _____ verpflichte mich, bis zum _____
Folgendes zu erreichen:
1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
Am _____ möchte ich überprüfen, ob ich meine Aufgaben erledigt habe
Wenn ich sie geschafft habe, dann belohne ich mich durch
Wenn ich die Aufgaben nicht geschafft habe, dann werde ich genau prüfen, warum diese nicht erledigt wurden und ich werde die Aufgabenstellung entsprechend anpassen.