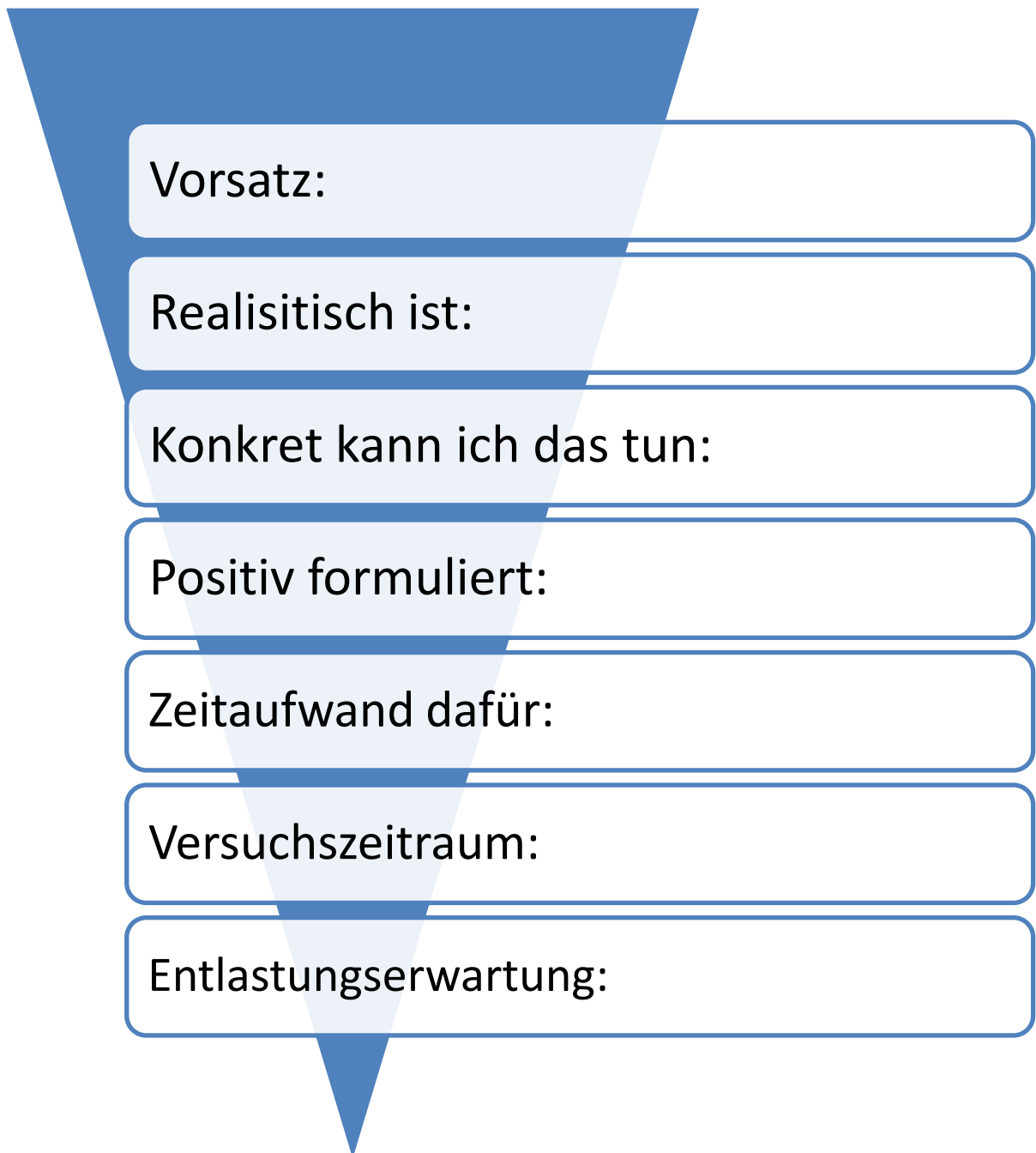


Die Vorsatzpyramide

Aus einem allgemein formulierten Vorsatz wird in vier Schritten eine positiv formulierte, realistische und konkrete Handlung mit einem abschätzbaren Zeitaufwand.

Danach legen Sie fest, wie lange Sie testen, ob die ausgesuchte Handlung wirklich Ihr Leben verbessert.



Vorsatz:

Realistisch ist:

Konkret kann ich das tun:

Positiv formuliert:

Zeitaufwand dafür:

Versuchszeitraum:

Entlastungserwartung: