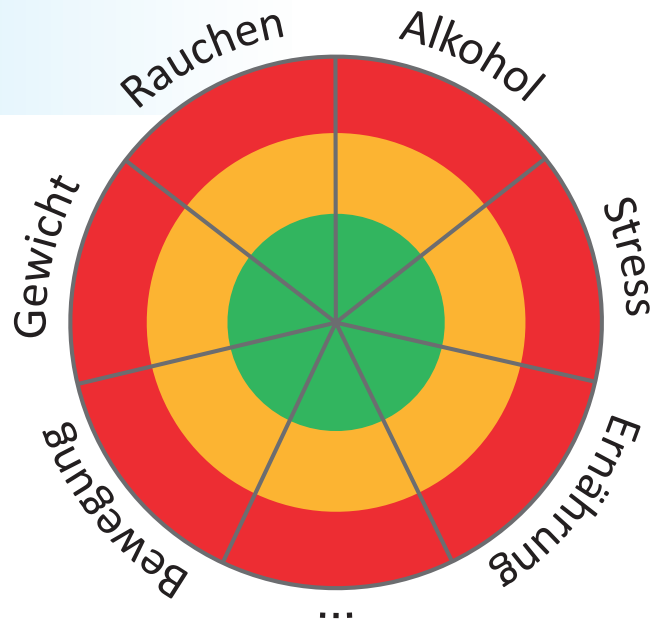


# Meine Gesundheit

Wo stehe ich?



Mein Thema: .....

Erfahrungen von früher?

Negative:

Hindernisse heute:

Positive:

Meine Stärken, Unterstützung:

Skala 0 - 10

Skala 0 - 10

Wie zuversichtlich bin ich, dass ich es schaffe?

Wie bereit bin ich?

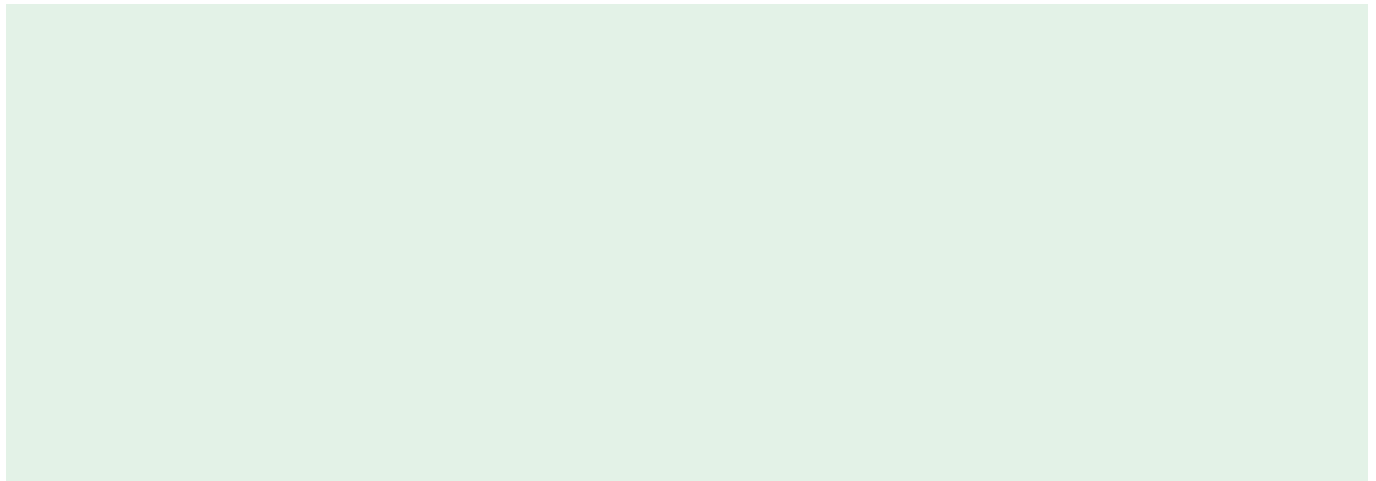
## Mein konkretes Ziel:

Was? .....

Bis wann? .....

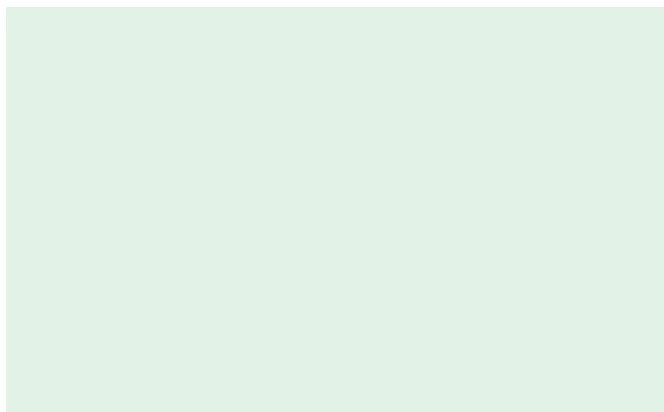
## Mein Plan:

Meine konkreten Schritte:

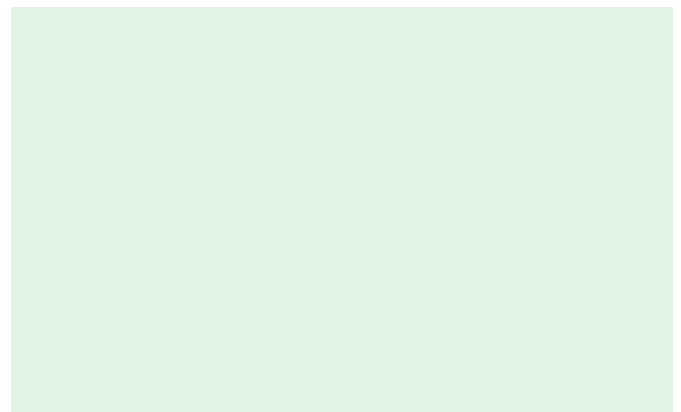


## Meine Bilanz:

Was habe ich erreicht / nicht erreicht?



Was habe ich dadurch gewonnen?



Herzliche Gratulation zum abgeschlossenen Projekt!

Weitere Infos: [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch)