



Dinge, die ich öfter tun möchte,

weil sie mir guttun

Du hast Vorsätze fürs neue Jahr und du möchtest sichergehen, dass du sie umsetzen kannst? Vielleicht hilft dir dieses Arbeitsblatt dabei. Trag einfach dein neues Verhalten ein und setz einen Haken ein Kästchen, wenn es dir gelungen ist. Das beste Mittel gegen inneren Schweinehund bist du selbst!

Mein neues Verhalten:									

So möchte ich mich belohnen:

Mein neues Verhalten:									

So möchte ich mich belohnen:

Mein neues Verhalten:									

So möchte ich mich belohnen: