KATRIN KLEINESPER
FOOD & BODYBALANCE

# Meine persönliche Zielfindung

Stecke Dir ein **konkretes, realistisches** Ziel für die kommende Woche/ Monat!

1. Welches konkrete Ziel willst Du in der nächsten Woche erreichen? (max. 3)

2. Was genau musst Du dafür tun, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Was kann Dir dabei helfen, Dein Ziel zu erreichen?

4. Was kann verhindern, dass Du Dein Ziel erreichst?