



## Wie halte ich durch?

Überlege, was dich am Erreichen deines Ziels hindern könnte und was du tun kannst, um durchzuhalten. Wenn-dann-Formulierungen können hilfreich sein.

<b>Problem</b>	<b>Das kann ich tun</b>
<b>Wenn ...</b>	<b>dann ...</b>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>