

Mein Ich Gewicht

**Arbeitsblätter
als
Kopiervorlage**

Die Arbeitsblätter stehen als pdf-Datei kostenlos
auf der Homepage des Instituts für Selbstmanagement
und Motivation Zürich zur Verfügung.

www.ismz.ch

Somatische-Marker-Diagnostik

Meine Absicht

Ich _____

Meine somatischen Marker



100



100



Meine Gründe und ich

Meine Absicht

Ich _____

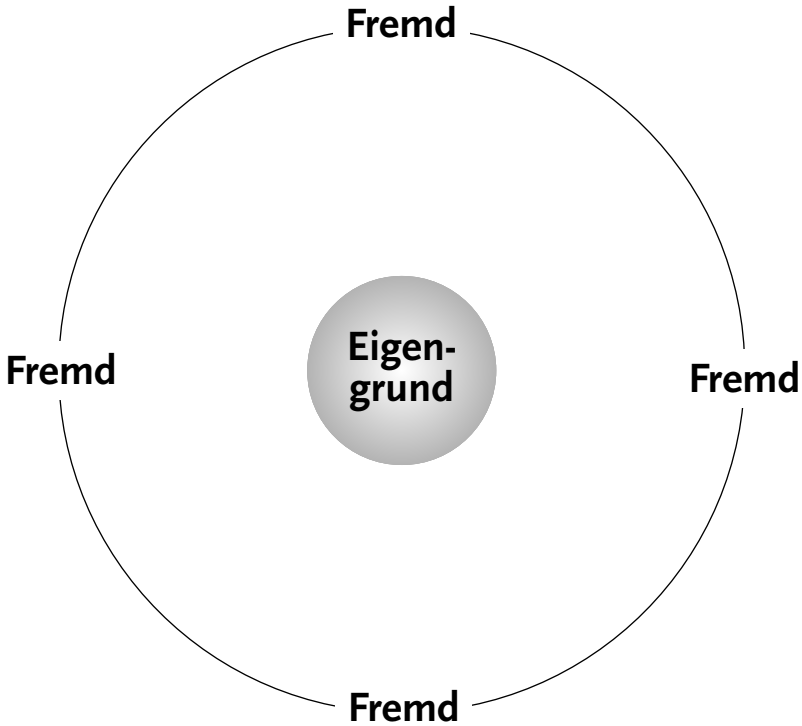
Meine Gründe

(Listen Sie mindestens 5 Gründe auf, warum Sie Ihre Absicht in Handlung umsetzen wollen)

Eigene Gründe, fremde Gründe

Meine Absicht

Ich _____



Meine guten Gründe in Willenskraft-Form bringen

Mein guter Grund

Ich _____

1. Annäherungsziel-Check

2. Autonomie-Check

3. SoMa 70+ Check

Mein guter Grund (für heute) endgültige Fassung

Mein Motto erfinden

Mein guter Grund in der endgültigen Fassung

Ich _____

