

**Meine Landkarte der Zuversicht**

Das Ziel ist klar, doch der Weg dorthin mit (möglichen) Hindernissen versperrt. Um dennoch zuversichtlich und gut gerüstet den Weg zum Ziel anzutreten, machen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst und überlegen Sie den Umgang mit möglichen Hindernissen. Wie könnte Ihr Weg zum Ziel aussehen? Welche möglichen Hindernisse können aufkommen? Schreiben Sie auch auf, wie Sie die Hindernisse umgehen können.

1. Mein Ziel:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Mögliches Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Ideen, um die Motivation zu erhalten:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

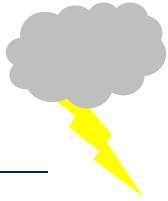
8. Mögliches Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Mögliches Hindernis:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Mögliches Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



7. Mein Umgang mit dem Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

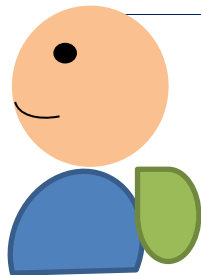
\_\_\_\_\_

5. Mein Umgang mit dem Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3. Meine Ressourcen, z.B. Stärken:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Mein Umgang mit dem Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Mein Umgang mit dem Hindernis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Mein Weg:

