

**WANN** KANNST DU ÜBEN UND WIE LANGE? SETZE DIR MÖGLICHE TERMINE:

Wochentag	Uhrzeit	Dauer
MONTAG		
DIENSTAG		
MITTWOCH		
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		
SONNTAG		

DENKE IMMER DARAN: **JEDE MINUTE LOHNT SICH!**

Hast Du diese Woche einen oder mehrere Termine wahrgenommen?

**JA** Super! Welche Fortschritte kannst Du bemerken? Was hast Du gut gemacht? Ist es Dir leicht gefallen, Dich an die Termine zu halten?

**NEIN** Welche Gründe gab es? Findest Du andere Wege? Was könnte Dich motivieren? Wer oder was könnte Dir dabei helfen?