

Selbstbeobachtung – Selbstbewertung – Selbstbelohnung

Was ist mein Ziel?

.....

.....

Welche Techniken setze ich ein?

.....

.....

Umsetzung

Notieren Sie in der Tabelle, wann die Situation jeweils aufgetreten ist, wie der Einsatz der Techniken funktioniert hat, wie Sie sich gefühlt haben und ob damit Ihr Ziel erreicht ist.

Datum	Welche Techniken eingesetzt/ mit welchem Erfolg eingesetzt?	Gefühl	Ziel erreicht?
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Datum	Welche Techniken eingesetzt/ mit welchem Erfolg eingesetzt?	Gefühl	Ziel erreicht?
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein