

»Führen mit Herz, Kopf und Hand«

Arbeitsblatt »Veränderungen umsetzen«

---

Mein Ziel für die nächsten 30 Tage – das möchte ich täglich ausprobieren: \_\_\_\_\_

Wozu? Was sind meine Gründe dafür, was verspreche ich mir davon? \_\_\_\_\_

---

Führen Sie nun Ihre neue Angewohnheit täglich durch, für mindestens 30 Tage. In der Tabelle können Sie Ihren Fortschritt dokumentieren.

	Datum	Erledigt ja/nein? Anmerkungen?		Datum	Erledigt ja/nein? Anmerkungen?
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

**»Führen mit Herz, Kopf und Hand«**

**Arbeitsblatt »Veränderungen umsetzen«**

---

30 Tage sind vorbei. Am Ende der 30 Tage reflektieren Sie:

Was genau habe ich anders gemacht?

---

Was hat gut funktioniert und was hat mich bestärkt?

---

Was merke ich an positiven Effekten?

---

Auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) in Bezug zu meiner Zielerreichung: Wo auf der Skala stehe ich jetzt? Was nehme ich mir für die nächsten 30 Tage vor, damit ich den nächsten Meilenstein erreiche?

---

Wie würdige ich meinen Einsatz bis hierhin? Wie feiere ich meinen Fortschritt?

---