



Reflektion - Meine Ziele

Reflektiere, wie Du die Achtsamkeitspraxis in Deinem Leben verankern möchtest.

Ziele	Strategien	Hindernisse
Kurzfristig (3 Monate)	Wie werde ich das angehen? Was brauche ich ? Wer oder was kann mich unterstützen?	Was könnte mich daran hindern? Wie werde ich Blockierungen begegnen?
Ziel 1		
Ziel 2		
Ziel 3		
Langfristig (3 Jahre)	Wie werde ich das angehen? Was brauche ich ? Wer oder was kann mich unterstützen?	Was könnte mich daran hindern? Wie werde ich Blockierungen begegnen?
Ziel 1		
Ziel 2		
Ziel 3		

