

# CHECKLISTE MEIN GESUNDHEITSPLAN



**Mein Ziel:**



**Dafür werde ich Folgendes tun:**

**Meine nächsten Schritte (inkl. Zeitrahmen):**



**Was könnte mich aufhalten?**



**Wie gehe ich mit Rückschlägen um?**



**Wer unterstützt mich?**

“Gelassener durchs (Arbeits)-Leben gehen”:  
Das passende Coaching zum Onlinekurs

