

Für welches Ziel brauche ich gerade Mut

Umkreise die Ziele die dir schwer fallen. Gerne kannst du weitere hinzufügen.

Telefonieren	Angst zu scheitern	Nein sagen
Allein zu verreisen	sich zu entschuldigen	Jemanden zu verzeihen
Mit Fremden sprechen	Entscheidungen zu Treffen	Eigene Meinung vertreten
Zu kündigen	Neuanfang	Gefühle zulassen
Fehler einzugestehen	Fehler zu machen	Arzttermin wahrnehmen
		eine ungesunde Partnerschaft/Freundschaft zu beenden

Mein Mutausbruch diesen Monat

Trage für jede Woche diesen Monats dein Ziel für einen Mutausbruch ein und halte fest wie es dir erging und was du gelernt hast.

	Mutausbruch	Wie ich mich fühle	Was habe ich gelernt
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			