

## Action und Coping Plan

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Ziel:

---

### Action Plan

Beschreiben Sie wie, wo, wann und mit wem Sie Ihr neues Verhalten umsetzen möchten:

## Hindernisse

Beschreiben Sie was Sie abhalten könnte davon Ihren Plan umzusetzen:

## Coping Plan

Beschreiben Sie wie Sie diese Hinderungsgründe erfolgreich überwinden können: