

# Vertrag mit mir selbst

Ich (Name), \_\_\_\_\_

habe mich entschlossen, an meinem Problem / meinem Ziel (richtiges unterstreichen)

\_\_\_\_\_ zu arbeiten.

Das Problem / das Ziel schätze ich auf einer Skala von 0 bis 10 ein:  
(0 = nicht vorhanden / überhaupt nicht erreichbar) und (10 = sehr stark vorhanden / sehr leicht erreichbar)

\_\_\_\_\_ (Zahl eintragen)

Ich verpflichte mich gegenüber mir, täglich / wöchentlich (richtiges unterstreichen)

\_\_\_\_\_ Mal am Tag / in der Woche (richtiges unterstreichen)

\_\_\_\_\_ Tage / Wochen (richtiges unterstreichen) daran zu arbeiten.

Das Problem / das Ziel habe ich bis zum \_\_\_\_\_ (Datum einsetzen) gelöst / erreicht.

Nach Ablauf dieser Zeitspanne werde ich die erreichte Verbesserung / das Ziel neu einschätzen.

Wenn ich mein Problem noch nicht gelöst / mein Ziel noch nicht erreicht habe, werde ich folgendes unternehmen:

Wenn ich mein Problem gelöst / mein Ziel erreicht habe, belohne ich mich mit / gönne ich mir:

## Wichtige Hinweise:

Ich verpflichte mich hiermit, diese Arbeit ernst zu nehmen.

Alles in meiner Macht stehende dafür zu tun, mein Problem zu lösen / mein Ziel zu erreichen.

Weiters bin ich mir bewusst, dass es hierfür erforderlich sein wird, immer wieder meine inneren Saboteure zu analysieren bzw, selbst zu überlisten.

Damit mir das auf jeden Fall gelingt, werde ich jeden Tag Selbstreflexion üben, mir täglich die Zeit nehmen, um einen Eintrag in mein Selbstreflexionstagebuch zu machen.

Ich werde alles ohne wenn-und-aber durchziehen und während der ganzen Zeit freundlich, wertschätzend und liebevoll mit mir umgehen. Ich kann es und ich bin es mir wert!

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

Viel Spaß beim Lösen Deines Problems / beim Erreichen Deines Ziels

Ein Tipp:

Damit Du das Kontroll-Datum nicht vergisst, trage Dir den Termin in Deinen Kalender ein!

Hilfe und Unterstützung gibt es auch unter: