

Meine Ziele- wo möchte ich hin?

Denken sie bitte über die Zeit zu Hause nach der Reha nach.
Was möchten sie zuhause weiter verfolgen? Was sind ihre
Ziele?

Formulieren sie ihre Ziele so, dass sie gut erreichbar sind.

Konkret: Was genau nehmen sie sich vor? Ist das Ziel
planbar? Woran merken sie, dass sie das Ziel erreicht haben?

Passend: Passt das Ziel zu ihnen und ihrem Alltag? Ist es
realistisch, dass das Ziel erreicht werden kann? Liegt es zum
größten Teil in ihrer Hand, ob sie das Ziel erreichen? Ist es
attraktiv genug?

Meine persönlichen Ziele:

Ziel 1:

Das ist mir wichtig, weil:

Ziel 2:

Das ist mir wichtig weil:

Das möchte ich noch mit meinem Arzt oder mit anderen Therapeuten besprechen:
