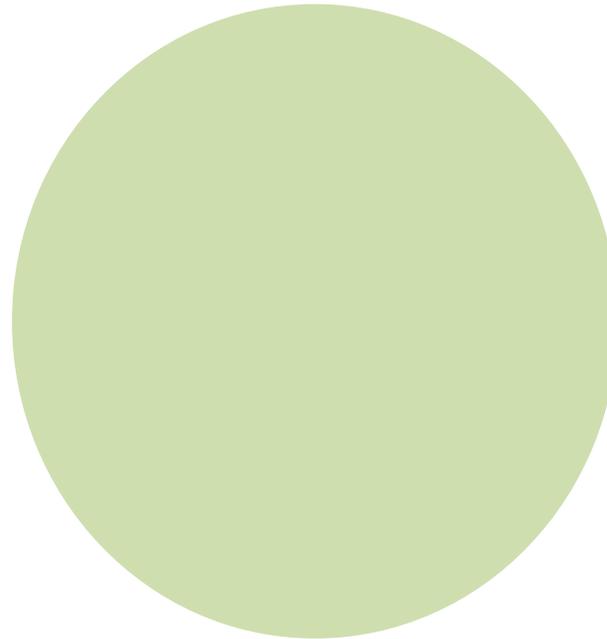




Das
confidimus-
Prinzip

Definieren Sie Ihre Herausforderung
und notieren Sie sie in dem Kreis:



😊 😊😊 *Gefühl*

😊 😊😊 *Verstand*

Planen Sie die Umsetzung SMART:

SPEZIFISCH	Ich formuliere konkret, was ich mir vornehme.
MESSBAR	Mein Plan ist messbar.
ATTRAKTIV	Mein Plan sagt mir zu. Die Umsetzung ist für mich attraktiv.
REALISTISCH	Mein Plan ist nicht überambitioniert und deshalb machbar.
TERMINIERT	Ich halte einen zeitlichen Rahmen fest, bis wann ich was tun möchte.

Das nehme ich mir vor:

1)

2)

3)

4)

Das nehme ich mir vor:

5)

6)

7)

8)

Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:
Dein Kind isst besser, als du denkst! Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können. Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag • München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH • Neumarkter Str. 28 • 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

