

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit

Bedeutsamkeit

Was brauche ich zur Selbstsorge?

**Wie realisiere ich das ganz konkret
– in den nächsten drei Monaten?**

1. Was?

Wie?

Mit wem?

Bis wann?

2. Was?

Wie?

Mit wem?

Bis wann?

3. Was?

Wie?

Mit wem?

Bis wann?

