

Selbstverpflichtungserklärung

Eine Seite. Ein Commitment. Kein Drama. Nur Umsetzung.

Fülle die Felder aus, unterschreibe und lege dieses Blatt sichtbar ab
(Schreibtisch, Notizbuch)

1. Name:

2. Startdatum:

3. Mein Ziel (konkret + Datum):

4. Warum ist mir das wichtig (emotionales Warum):

5. So bleibe ich dran (Rituale, Accountability, Tracking):

Meine Regeln

- ☐ 6. Ich erlaube mir Flexibilität - Perfektion ist nicht das Ziel.
- ☐ 7. Ich feiere meine Erfolge - gross wie klein (jede Woche bewusst).

8. Datum & Unterschrift

Datum

Unterschrift