

# Arbeitsblatt

## Vertrag mit mir selbst



Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie dabei konkrete Schritte festzulegen. Füllen Sie den folgenden Vertrag aus und lassen Sie den Vertrag von einer Person Ihres Vertrauens gegenzeichnen. Besprechen Sie nach 6 Wochen, ob es Ihnen gelungen ist, diese Schritte einzuhalten.

### VERTRAG MIT MIR SELBST

**Meine konkreten nächsten Schritte für meine Berufs- und Studienwahl innerhalb von 6 Wochen**

---

---

---

---

**Welchen konkreten Nutzen habe ich, wenn ich diese Schritte umsetze?**

---

---

**Wen möchte ich um Unterstützung für eine gelungene Umsetzung bitten?**

---

---

**Welche meiner Fähigkeiten tragen zum Erfüllen des Vertrages bei?**

---

---

**Welche Auswirkungen kann es haben, wenn der Vertrag nicht gelingt?**

---

---

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift Vertragspartner/in

Quelle: [www.abif.at/deutsch/download/Files/54\\_Praxishandbuch\\_B0.pdf](http://www.abif.at/deutsch/download/Files/54_Praxishandbuch_B0.pdf)