

Vergangenheit		Gegenwart	
Positive / negative Auswirkungen meines damaligen Verhaltens / meiner damaligen Einstellungen , auf...		Positive/ negative Auswirkungen meiner Veränderungen im Verhalten und meinen Einstellungen , auf...	
negativ	positiv	negativ	positiv
<u>Die Familie / Beziehung:</u>			<u>Die Familie / Beziehung:</u>
<u>Den Beruf / Arbeit /Schule:</u>			<u>Den Beruf / Arbeit /Schule:</u>
<u>Die Freizeit / Hobby:</u>			<u>Die Freizeit / Hobby:</u>
<u>Die Gesundheit:</u>			<u>Die Gesundheit:</u>