

## Vereinbarung mit mir



1. ***Ich werde zwölf Monate durchhalten, egal was passiert.***  Ja  Nein
2. ***Ich werde jeden Tag fünf neue Kontakte machen, egal was mich daran zu hindern versucht.***  Ja  Nein
3. ***Wenn ich einmal gegen einzelne Punkte dieser Vereinbarung verstoße, werde ich ab morgen wieder alle Punkte einhalten.***  Ja  Nein
4. ***Ich werde alles tun, um die rot markierten Zellen schrittweise zu reduzieren und auf Null zu bringen.***  
 Ja  Nein
5. ***Ich weiß, dass ich mit dieser Vereinbarung nur mir selbst verantwortlich bin.***  Ja  Nein
6. ***Ich werde diesen Prozess erst nach zwölf Monaten einer Revision unterziehen und auf seine Brauchbarkeit untersuchen.***  Ja  Nein

---

Datum

---

Unterschrift