

DIE 3 W'S (HANDLUNG & PLANUNG)		BEWÄLTIGUNG & REFLEXION	
ZIEL	HANDLUNGSSCHRITTE <small>WANN, WO, WIE?</small>	STÖRFAKTOREN <small>MÖGLICHE STÖRFAKTOREN UND WIE ICH MIT IHNEN UMGEHE...</small>	REFLEXION <small>WIE ES MIR DABEI ERGING, WAS GUT UND WAS SCHLECHT LIEF...</small>