

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt? z. B. Zähne putzen nach dem Aufstehen

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt? z. B. Weckerklingeln, dann Aufstehen und ins Bad gehen

Kontext Wo? Mit wem? z. B. Bad

Belohnung/Nutzen z. B. frisches Gefühl im Mund

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach



NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

