

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**

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 😊 😐 😞