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

nächste Seite ↓

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 ○ ○ ○

nächste Seite ↓

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

nächste Seite ↓

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

nächste Seite ↓

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

nächste Seite ↓

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

nächste Seite ↓

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

nächste Seite ↓

Reflexionsfragen

Welche Gewohnheiten tauchten am häufigsten auf?
Fallen dir Muster auf (z. B. bestimmte Uhrzeiten, Situationen, Personen)?

War es eine „normale“ Woche für dich oder war sie eher untypisch?

Welche Gewohnheiten geben dir Energie, welche eher nicht?

Welche Gewohnheiten machen dich beim Draufschauen
zufrieden bzw. unzufrieden?

Konntest du beim Aufschreiben einen kleinen ‚Aha-Moment‘ erleben?

Was möchtest Du in der nächsten Woche anders machen?
(Bei der Umsetzung helfen wir dir in Modul 1.3.)