

# 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** 



## 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.)