

# 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**



## 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.)