

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 Draufschaun 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.)