

SPICKZETTEL FÜRS LEBEN

# GEWOHNHEITSPLANER

SPICKZETTEL  
FÜRS LEBEN

## GEWÜNSCHTE GEWOHNHEIT

Formuliere deine Gewohnheit folgendermaßen: Ich werde jede/n/s (Häufigkeit) um (Zeit) in (Ort) (Gewohnheit) tun.

## WARUM ICH DAS MACHEN WILL

Welches Ziel verfolgst du mit der Einführung dieser Gewohnheit?

## RECHENSCHAFT

Such dir einen Partner oder eine Partnerin, der oder die dich bei der Durchführung deiner Gewohnheit unterstützt. Ihr beide solltet hier unterschreiben.

## DEN RAUM GESTALTEN

Wie kannst du dein Umfeld so gestalten, dass es dir leichter fällt, diese Gewohnheit auszuführen?

## AUSLÖSER

Gibt es eine bereits bestehende Gewohnheit, an die du anknüpfen kannst, oder ein Zeichen, das dich daran erinnert, diese Gewohnheit auszuführen?

## LEG LOS

Mach jedes Mal ein Häkchen, wenn du die Gewohnheit wie geplant ausgeübt hast. Wenn nicht, dann lass das Feld frei.

M	D	M	D	F	S	S
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KONSEQUENZEN

Welche Konsequenz wirst du ziehen, falls du nicht durchhältst?