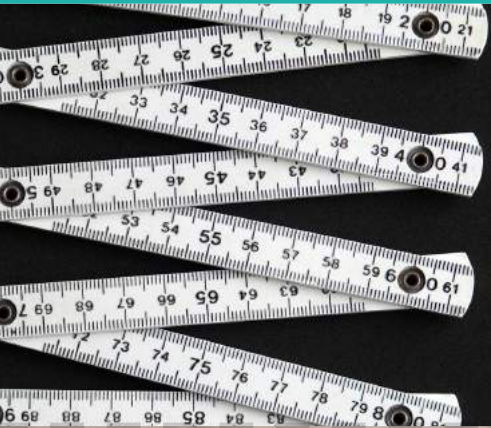


# In 4 Schritten zur neuen Gewohnheit



## 1. Gewohnheit klar & überprüfbar definieren

Meine neue Gewohnheit: .....

.....

Messbar?  Überprüfbar?  Realistisch?



## 2. Zeitpunkt festlegen

Wann könnte ich die neue Gewohnheit in den Tagesablauf integrieren?

Ideen: .....

.....

Sieger: mein idealer Zeitpunkt: .....



## 3. Erinnerungsanker setzen & oft verknüpfen

Was erinnert mich zum festgelegten Zeitpunkt an die Gewohnheit? .....

.....

Verknüpfung von Zeitpunkt und Gewohnheit so oft wie möglich!



## 4. Fortschritte verfolgen & eventuell anpassen

So dokumentiere ich die Durchführung: .....

.....

Dann überprüfe ich, ob ich etwas verändern muss:  
(Datum, z.B. in 1 Monat) .....