Mein Gewohnheits-Experiment

AUSPROBIEREN / Zeitraum: _____

Das möchte ich konkret tun.

Beschreibe eine beobachtbare Handlung.

Meine kleine Version für volle Tage.

So klein, dass sie realistisch bleibt.

Mein Auslöser: Nach ... werde ich ...

Verbinde sie mit einem vorhandenen Moment.

Daran erkenne ich, ob die Routine passt.

Was überprüfst du am Ende der Woche?