GAME OF MIND

Habit-Tracker

Vier Gewohnheiten, ein Monat. Ein Kreuz pro Tag.

NAME

MONAT



GEWOHNHEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SUMME
1 _____ Nachdem ich _____ Kleinste Version _____																																
2 _____ Nachdem ich _____ Kleinste Version _____																																
3 _____ Nachdem ich _____ Kleinste Version _____																																
4 _____ Nachdem ich _____ Kleinste Version _____																																

DIE REGELN

1. Kreuz direkt danach setzen, nicht abends aus dem Gedächtnis.
2. Einmal auslassen ist ein Ausrutscher. Nie zweimal hintereinander.
3. An schlechten Tagen zählt die kleinste Version.

RÜCKBLICK AM MONATSENDE

Was lief gut? Was ändere ich im nächsten Monat?

BELOHNUNG

Das gönne ich mir bei 20 Kreuzen in einer Zeile:



Haku

Häng jede neue Gewohnheit an eine alte: Nachdem ich die Zähne geputzt habe, lese ich zehn Minuten.

LEVEL UP YOUR MIND.

Fortschritt festhalten hilft (Harkin et al., 2016). Bis eine Gewohnheit sitzt, dauert es im Mittel 66 Tage (Lally et al., 2010).

Kostenlose Vorlage, privat, in Workshops und im Unterricht frei kopierbar.