

Datum: _____

Mo Di Mi Do FR SA SO

Gewohnheiten brechen

Diese Übung dient dazu, deine Gewohnheiten bzw. deinen Tagesablauf unter die Lupe zu nehmen. Oftmals sind uns unsere Gewohnheiten gar nicht mehr bewusst, weil sie im autopilot ablaufen. dadurch kann es auch passieren, dass sich nicht so gute gewohnheiten einschleichen. Reflektiere deinen ablauf und trage ihn in die tabelle ein. überprüfe, ob dir die jeweilige gewohnheit gut tut oder was du vllt. in Zukunft ändern möchtest.

ZEIT	GEWOHNHEIT/TÄTIGKEIT	GEFÜHL (- 0 +)

DIESE GEWOHNHEITEN MÖCHTE ICH NEU ETABLIEREN: