

Anleitung: Schreibe mehrere Möglichkeiten auf, wie Du Deinen normalen Alltag so anpassen kannst, sodass er Deine Gewohnheitsbildung positiv unterstützt. Schreibe auf, an welchen Orten und zu welchen Zeiten Du "aktive Auslöser" oder Erinnerungen in Deinen Tagesablauf einbauen kannst, die es Dir erleichtern aktiv zu werden und das gewünschte Verhalten auszuführen. Das wird Dir dabei helfen Deine optimierten Gewohnheiten zu festigen.

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____

Auslöser _____

Ort _____ Zeit _____