

## Starthilfe-Vorlage: Neue Gewohnheit planen

In nur 5 Minuten zum fertigen Plan - diese Anleitung führt Dich durch alle Schritte.

### (1) Was und Warum

**Ab sofort werde ich...**

Notiere hier ein paar Stichworte: Worum geht es?

- 
- 

**Denn dann...**

Was hast du davon? Stelle dir vor du hast die neue Gewohnheit bereits erfolgreich etabliert. Wie fühlt sich das an?

- 
- 

### (2) Wann und wie oft

**Mein Trigger ist**

Wann geht es jeweils los? Nach einer anderen Tätigkeit, zu einer bestimmten Uhrzeit, ...?

- 
-

### (3) Vorbereitung

Das ist vorab zu tun, zu besorgen, zu organisieren

- 
- 

### Tracking

Hier sind meine ersten Wiederholungen – danach geht es viel leichter!

Datum	OK !	Wie leicht (1) oder schwierig (9) war es?	Hier kann ich mich belohnen mit...
1.	<input type="checkbox"/>		<b>zum Start:</b>
2.	<input type="checkbox"/>		
3.	<input type="checkbox"/>		
4.	<input type="checkbox"/>		
5.	<input type="checkbox"/>		
6.	<input type="checkbox"/>		<b>5x geschafft:</b>
7.	<input type="checkbox"/>		
8.	<input type="checkbox"/>		
9.	<input type="checkbox"/>		
10.	<input type="checkbox"/>		
11.	<input type="checkbox"/>		<b>10x geschafft:</b>
12.	<input type="checkbox"/>		
13.	<input type="checkbox"/>		
14.	<input type="checkbox"/>		
15.	<input type="checkbox"/>		
16.	<input type="checkbox"/>		<b>15x geschafft:</b>
17.	<input type="checkbox"/>		
18.	<input type="checkbox"/>		
19.	<input type="checkbox"/>		
20.	<input type="checkbox"/>		
21.	<input type="checkbox"/>		<b>Ziel erreicht *</b>
22.	<input type="checkbox"/>		
23.	<input type="checkbox"/>		
24.	<input type="checkbox"/>		
25.	<input type="checkbox"/>		

\* Jetzt dranbleiben!