

BONUS NR. 4

AUS DER METHODE DER GESUNDEN GROSSELTERN

Gewohnheitstagebuch

30 Tage

Drucken, mit der Hand schreiben und beobachten, wie sich dein Leben verändert



30 Tagesblätter · 4 Wochenrückblicke

1 Abschlussbilanz

EINFÜHRUNG

Warum ein Tagebuch führen

... ist das, was eine Absicht von einer Gewohnheit trennt

Wenn du diesen Bonus heruntergeladen hast, kennst du wahrscheinlich bereits die Methode der sieben Gewohnheiten. Und du weißt vermutlich auch, was die meisten Menschen, die ihre Gewohnheiten ändern wollen, irgendwann entdecken: Informationen zu haben ist nicht dasselbe wie sie anzuwenden. Zu wissen, was man tun soll, ist nicht dasselbe wie es zu tun. Und anzufangen ist nicht dasselbe wie dranzubleiben.

Ein tägliches Tagebuch auf Papier, handgeschrieben, während der ersten 30 Tage einer Veränderung — das vervielfacht dramatisch die Wahrscheinlichkeit, dass diese Veränderung anhält. Das ist keine Meinung: Es ist ein gut dokumentiertes Phänomen in der Verhaltenspsychologie. Wenn etwas notiert wird, passiert im Gehirn etwas anderes als wenn man nur darüber nachdenkt.

Die vier Gründe aus dem Kasten erklären, warum dieser Bonus — der auf den ersten Blick nur ein Notizbuch mit Kästchen ist — das wirkungsvollste Werkzeug des gesamten Pakets sein kann. Menschen, die ihre Gesundheitspläne aufgeben, tun das nicht, weil es ihnen an anfänglicher Motivation fehlt. Sie geben auf, weil sie kein visuelles System haben, das ihre Motivation aufrecht erhält, wenn die grauen Tage kommen. Und die grauen Tage kommen immer.

WARUM EIN TAGEBUCH FUNKTIONIERT

1. Macht das Versprechen konkret

Denken "ich werde mehr spazieren" ist vage.

Aufschreiben "heute bin ich 25 Minuten gegangen" ist konkret, messbar und befriedigend.

Was gemessen wird, wird getan.

2. Gibt sofortige Belohnung

Eine erledigte Aufgabe anzukreuzen aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn.

Eine vollständige Woche zu sehen motiviert mehr als jeder Ratschlag.

Das Gehirn reagiert auf das Sichtbare.

3. Enthüllt verborgene Muster

Nach 2–3 Wochen, beim Rückblick, entdeckst du unsichtbare Zusammenhänge:

was dir besseren Schlaf bringt, was dir mehr Energie gibt, was blockiert.

Das Papier sieht, was das Gedächtnis vergisst.

4. Verwandelt Absicht in Gewohnheit

30 Tage lang eine gute Absicht zu wiederholen macht sie zur Gewohnheit.

Das Tagebuch trägt dich bis du diese Schwelle überschreitest.

Konstanz ist das Einzige, was zählt.

WARUM MIT DER HAND UND NICHT PER APP

Es gibt Dutzende von Apps zur Gewohnheitsverfolgung. Und doch zeigt die neueste Forschung, dass Papier bessere nachhaltige Ergebnisse liefert. Der Grund: Wenn du mit der Hand schreibst, aktiviert das Gehirn motorische Zonen und tiefere Verarbeitungsbereiche, die die Tastatur nicht einschaltet. Etwas handschriftlich festzuhalten prägt es stärker ins Gedächtnis.

Außerdem schaut man eine App an und schließt sie. Ein Blatt am Kühlschrank oder auf dem Nachttisch ist immer da und erinnert dich physisch an deine Verpflichtung. Die physische Präsenz hat eine Wirkung, die die digitale Präsenz nicht erreicht.

Und schließlich: Das Gefühl, ein Kästchen mit einem Stift anzukreuzen, einen erledigten Tag durchzustreichen, am Ende der Woche eine Seite umzublättern — das sind sinnliche Erfahrungen, die tief mit dem Gefühl des Fortschritts verbunden sind. Eine App kann dir das nicht geben.

WIE MAN DIESES TAGEBUCH VERWENDET

GEBRAUCHSANWEISUNG

VOR DEM START

- Drucke die folgenden 35 Blätter: 30 Tagesblätter, 4 Wochenrückblicke und 1 Abschlussblatt. Drucke sie einzeln auf A4, nicht beidseitig, damit du sie bequem ausfüllen kannst.
- Lege die Blätter in einen einfachen Ringordner oder in ein Taschenbuch, in dem du sie in Reihenfolge aufbewahren kannst.
- Halte immer einen Stift bereit, mit dem du gerne schreibst. Das klingt trivial, ist aber wichtig: Die Reibung, täglich nach einem Stift suchen zu müssen, ist genau die Art von Reibung, die viele Menschen dazu bringt, ein System aufzugeben.
- Entscheide, zu welcher Tageszeit du das Tagebuch ausfüllen wirst. Die beste Option für die meisten ist abends, kurz vor oder nach dem Abendessen. Verknüpfe den Moment mit einer festen alltäglichen Handlung, damit er automatisch wird.

SO FÜLLST DU JEDES TAGESBLATT AUS

Jedes Tagesblatt hat fünf Abschnitte, die dich Schritt für Schritt führen. Du füllst es in weniger als drei Minuten aus. Die Struktur ist bewusst einfach gehalten, denn wenn sie kompliziert wäre, würdest du nach einer Woche aufhören.

- Kopfzeile: die Tagesnummer (bereits aufgedruckt) und das aktuelle Datum. Trage es immer ein.
- Wie fühle ich mich heute: ein Wort. "Gut", "müde", "motiviert", "überwältigt" – was auch immer. Analysiere nicht, schreib einfach das erste Wort, das dir einfällt.
- Die 7 Gewohnheiten: Kreuze an, welche du heute erfüllt hast. Die Regel ist streng: Du kreuzt nur an, wenn du es vollständig getan hast. Aber sie ist auch verständnisvoll: Drei von sieben anzukreuzen ist ein Sieg, wenn du letzte Woche nur einen erreicht hast.
- Wie geht es mir: vier Indikatoren auf einer Skala von 1 bis 5. Energie, Schlaf, Stimmung und Schmerzen oder Beschwerden. Umkreise die entsprechende Zahl.
- Eine gute Sache von heute: ein Satz, nur einer, über etwas Positives aus dem Tag. Trainiere dein Gehirn darauf, das Gute zu bemerken.
- Was ich morgen verbessern möchte: nur eine Sache. Nicht drei. Nicht zehn. Eine.

SO FÜLLST DU DIE WOCHENRÜCKBLICKE AUS

Alle 7 Tage findest du ein anderes Blatt: den Wochenrückblick. Dieses Blatt verdient mehr Zeit als die täglichen. Nimm dir 15–20 Minuten dafür.

Der Wochenrückblick fragt vier Dinge: Wie oft du jede Gewohnheit erfüllt hast, welche Gewohnheit am besten lief, welche am schwierigsten war, und welche Veränderungen du in Körper oder Stimmung bemerkst. So schließt du die Woche mit Perspektive ab und startest die nächste mit einer konkreten Verpflichtung.

Die Regel hier ist Ehrlichkeit. Lüge nicht in den Rückblicken. Wenn eine Woche schlecht war, schreib es genau so hin.

DIE WICHTIGSTE REGEL VON ALLEN

Wenn du die Reihe unterbrichst, komm am nächsten Tag zurück. Die Regel lautet: Versäume nie zwei aufeinanderfolgende Tage. Wenn du an einem Tag das Tagebuch nicht ausgefüllt hast, gib nicht auf. Wenn du keine einzige Gewohnheit erfüllt hast, gib nicht auf.

Komm am nächsten Tag zurück. Was Menschen, die ihre Gesundheit verändern, von denen unterscheidet, die es nicht tun, ist genau das: die Fähigkeit, nach einem Rückschlag weiterzumachen.

DIE ABSCHLUSSBILANZ VON TAG 30

Wenn du Tag 30 erreichst, gibt es noch ein letztes Blatt: die Abschlussbilanz. Es fragt drei wichtige Dinge: die Gesamtzahl der erfüllten Tage für jede Gewohnheit, drei Dinge, die sich in dir verändert haben, und dein nächstes Versprechen für die folgenden 30 Tage.

Diese letzte Frage ist der Schlüssel. Denn Tag 31 beendet nichts — er beginnt die zweite Phase der Veränderung.



Wenn du bereit bist, blättere um
und beginne mit Tag 01.

TAG

01

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

02

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

03

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

04

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

05

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

06

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

07

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

WOCHENRÜCKBLICK

Eine Pause, um zurückzublicken, bevor es weitergeht

VON 7 TAGEN: WIE OFT HABE ICH JEDE GEWOHNHEIT ERFÜLLT

1. Tägliche Bewegung: __ von 7
2. Tellerregel: __ von 7
3. Erholsamer Schlaf: __ von 7
4. Muskelkraft: __ von 7
5. Aktiver Geist: __ von 7
6. Hydratation: __ von 7
7. Tägliches Vorhaben: __ von 7

DIE GEWOHNHEIT, DIE DIESE WOCHE AM BESTEN LIEF

Warum? Welche Umstände haben geholfen?

DIE GEWOHNHEIT, DIE MIR AM SCHWERSTEN FIEL

Was kann ich nächste Woche ändern, damit es leichter wird?

VERÄNDERUNGEN, DIE ICH IN KÖRPER ODER STIMMUNG BEMERKE

MEIN VERSPRECHEN FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

TAG

08

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

09

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

10

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

11

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

12

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

13

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

14

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

WOCHENRÜCKBLICK

Eine Pause, um zurückzublicken, bevor es weitergeht

VON 7 TAGEN: WIE OFT HABE ICH JEDE GEWOHNHEIT ERFÜLLT

1. Tägliche Bewegung: __ von 7
2. Tellerregel: __ von 7
3. Erholsamer Schlaf: __ von 7
4. Muskelkraft: __ von 7
5. Aktiver Geist: __ von 7
6. Hydratation: __ von 7
7. Tägliches Vorhaben: __ von 7

DIE GEWOHNHEIT, DIE DIESE WOCHE AM BESTEN LIEF

Warum? Welche Umstände haben geholfen?

DIE GEWOHNHEIT, DIE MIR AM SCHWERSTEN FIEL

Was kann ich nächste Woche ändern, damit es leichter wird?

VERÄNDERUNGEN, DIE ICH IN KÖRPER ODER STIMMUNG BEMERKE

MEIN VERSPRECHEN FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

TAG

15

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

16

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

17

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

18

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

19

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

20

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

21

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

WOCHENRÜCKBLICK

Eine Pause, um zurückzublicken, bevor es weitergeht

VON 7 TAGEN: WIE OFT HABE ICH JEDE GEWOHNHEIT ERFÜLLT

1. Tägliche Bewegung: __ von 7
2. Tellerregel: __ von 7
3. Erholsamer Schlaf: __ von 7
4. Muskelkraft: __ von 7
5. Aktiver Geist: __ von 7
6. Hydratation: __ von 7
7. Tägliches Vorhaben: __ von 7

DIE GEWOHNHEIT, DIE DIESE WOCHE AM BESTEN LIEF

Warum? Welche Umstände haben geholfen?

DIE GEWOHNHEIT, DIE MIR AM SCHWERSTEN FIEL

Was kann ich nächste Woche ändern, damit es leichter wird?

VERÄNDERUNGEN, DIE ICH IN KÖRPER ODER STIMMUNG BEMERKE

MEIN VERSPRECHEN FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

TAG

22

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

23

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

24

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

25

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

26

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

27

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

28

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

WOCHENRÜCKBLICK

Eine Pause, um zurückzublicken, bevor es weitergeht

VON 7 TAGEN: WIE OFT HABE ICH JEDE GEWOHNHEIT ERFÜLLT

1. Tägliche Bewegung: __ von 7
2. Tellerregel: __ von 7
3. Erholsamer Schlaf: __ von 7
4. Muskelkraft: __ von 7
5. Aktiver Geist: __ von 7
6. Hydratation: __ von 7
7. Tägliches Vorhaben: __ von 7

DIE GEWOHNHEIT, DIE DIESE WOCHE AM BESTEN LIEF

Warum? Welche Umstände haben geholfen?

DIE GEWOHNHEIT, DIE MIR AM SCHWERSTEN FIEL

Was kann ich nächste Woche ändern, damit es leichter wird?

VERÄNDERUNGEN, DIE ICH IN KÖRPER ODER STIMMUNG BEMERKE

MEIN VERSPRECHEN FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

TAG

29

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

TAG

30

Datum: _____ Wie fühle ich mich heute: _____

MEINE 7 GEWOHNHEITEN HEUTE

- 1. 30 Minuten spazieren gegangen _____
- 2. Mein Teller war 50 / 25 / 25 _____
- 3. Abendliche Routine gepflegt _____
- 4. 5 Kraftübungen gemacht _____
- 5. Geistig aktiv geblieben _____
- 6. 8 Gläser Wasser getrunken _____
- 7. Einen Schritt für mein Vorhaben getan _____

WIE GEHT ES MIR

Energie: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schlaf letzte Nacht: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = schlecht · 5 = ausgezeichnet)

Stimmung: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = niedrig · 5 = hoch)

Schmerzen / Beschwerden: ○ ○ ○ ○ ○ (1 = viel · 5 = keine)

EINE GUTE SACHE VON HEUTE

WAS ICH MORGEN VERBESSERN MÖCHTE

NACH 30 TAGEN MEINE ABSCHLUSSBILANZ

Du hast das Ende des ersten Monats erreicht. Schau mit Stolz zurück.

VON 30 TAGEN: WIE OFT HABE ICH JEDE GEWOHNHEIT ERFÜLLT

1. Tägliche Bewegung: __ von 30
2. Tellerregel: __ von 30
3. Erholsamer Schlaf: __ von 30
4. Muskelkraft: __ von 30
5. Aktiver Geist: __ von 30
6. Hydratation: __ von 30
7. Tägliches Vorhaben: __ von 30

3 DINGE, DIE SICH IN MIR IN 30 TAGEN VERÄNDERT HABEN

1. _____

2. _____

3. _____

DIE GEWOHNHEIT, AUF DIE ICH NICHT MEHR VERZICHTEN KANN

MEIN NÄCHSTES VERSPRECHEN

Was möchte ich in den nächsten 30 Tagen fortsetzen, verbessern oder hinzufügen?

Morgen ist ein guter Tag.

Fang mit einer Seite an.

Den Rest erledigt der Stift.

