

## Neue Denk- und Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden lassen

Was wollen Sie in der kommenden Woche umsetzen, üben oder beobachten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte tragen Sie in der folgenden Tabelle für jeden Tag ein, ob und wie oft Sie dieses Ziel erreicht haben!

Tag/Datum	Wie häufig umgesetzt?	Besonderheiten/Probleme?	Zufrieden? (0 = „gar nicht“ – 10 = „sehr“)