

MEINE NEUE VERHALTENSWEISE

Neue Verhaltensweise erschaffen

Trigger _____

Aktion _____

Belohnung _____

Ich starte am _____



Meine ersten 21 Tage

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21											

Ich belohne mich nach 21 Tagen, am _____

mit _____

Meine ersten 100 Tage

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

Ich belohne mich nach 100 Tagen, am _____

mit _____

MEINE NEUE VERHALTENSWEISE

Bestehende Verhaltensweise verändern

Trigger _____

Bisherige Aktion _____

Neue Aktion _____

Belohnung _____

Ich starte am _____



Meine ersten **21** Tage

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21											

Ich belohne mich nach 21 Tagen, am _____

mit _____

Meine ersten **100** Tage

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

Ich belohne mich nach 100 Tagen, am _____

mit _____