

Gewohnheitscheck

Lass uns gemeinsam checken, welche Gewohnheiten du im Alltag unbewusst ausführst. Beginne mit der Spalte 3 und schreibe einer deiner Gewohnheiten auf. Überleg dann, welche Aktion und Trigger diese Gewohnheit auslöst und bewerte, ob diese positiv oder negativ ist.

Auslösereiz	Verlangen	Reaktion (Gewohnheit)	Belohnung	Bewertung (+/-)

