

# 30-Tage Habit Tracker

Baue neue Gewohnheiten auf – eine Woche nach der anderen.

Monat: \_\_\_\_\_ Mein übergeordnetes Ziel: \_\_\_\_\_

## So funktioniert's

- 1. Wähle 3–5 Gewohnheiten** Starte klein – lieber 3 konsequent als 7 halbherzig.
- 2. Täglich abhaken** Trage jeden Tag ein ✓ (erledigt) oder – (nicht erledigt) ein.
- 3. Nicht 2 mal auslassen** Einmal vergessen ist okay. Zweimal hintereinander nicht!
- 4. Am Ende reflektieren** Schau nach 30 Tagen: Was lief gut? Was möchte ich anpassen?

## Meine Gewohnheiten

#1	Gewohnheit: _____ Wann: _____ Warum: _____
#2	Gewohnheit: _____ Wann: _____ Warum: _____
#3	Gewohnheit: _____ Wann: _____ Warum: _____
#4	Gewohnheit: _____ Wann: _____ Warum: _____
#5	Gewohnheit: _____ Wann: _____ Warum: _____

## 30-Tage Übersicht

Trage täglich ein: ✓ = erledigt – = nicht erledigt ■ = teilweise

Gewohnheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
#1 _____																														
#2 _____																														
#3 _____																														
#4 _____																														
#5 _____																														

## Reflexion nach 30 Tagen

Welche Gewohnheit fiel mir am leichtesten? Warum?

---



---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten? Was hat mich blockiert?**

---

---

**Was mache ich im nächsten Monat anders oder zusätzlich?**

---

---