

NEUE GEWOHNHEITEN FÜR MEHR ERFOLG

GEWOHNHEITS- JOURNAL



Mit einem Gewohnheitsjournal können Sie auf einfache Weise feststellen, ob Sie eine Gewohnheit auch tatsächlich ausgeführt haben.

Die gebräuchlichste Methode, einen Gewohnheitsjournal zu verwenden, besteht darin, sich jeden Monat auf einige wichtige Gewohnheiten zu konzentrieren. Markieren Sie den aktuellen Monat oben im Gewohnheitsjournal mit einem Kreis und listen dann die Gewohnheit auf, die Sie ausführen möchten.

Jedes Mal, wenn Sie eine Gewohnheit erfolgreich abschließen, markieren Sie an diesem Tag ein X in Ihrem Journal. (Sie können auch eine vollständig ausgeführte Gewohnheit markieren, indem Sie einen Punkt hinzufügen oder jeden abgeschlossenen Tag schattieren oder die Zellen in Ihrem Journal auf andere Weise dekorieren.

Am Ende des Monats können Sie alle Punkte addieren. Das ist die Gesamtzahl, wie oft Sie jede Gewohnheit tatsächlich ausgeführt haben. Jetzt können Sie Ihren Fortschritt mit dem vorherigen Monat vergleichen.

Alternativ ist es auch möglich, das Gewohnheitsjournal so zu verwenden, um Ihre Gewohnheiten für ein ganzes Jahr zu messen. Schreiben Sie zunächst Ihre Gewohnheit oben in das Gewohnheitsjournal und kreisen Sie alle in der Monatsspalte ein. Listen Sie dann alle zwölf Monate in der linken Spalte auf. Mit diesem Setup können Sie Ihre Fortschritte in jedem Monat des Jahres auf einem einzigen Blatt aufzeichnen.

Auf Wunsch können Sie Ihre monatlichen Summen addieren, um einen Monat mit dem nächsten zu vergleichen und eine jährliche Summe am unteren Rand des Trackers zu berechnen.

Unabhängig davon, für welches Format Sie sich entscheiden, bietet das Gewohnheitsjournal eine einfache und effektive Möglichkeit, Ihre Gewohnheiten im Auge zu behalten und im Laufe der Zeit konstant zu bleiben.



GEWOHNHEITSJOURNAL

GEWOHNHEIT:

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

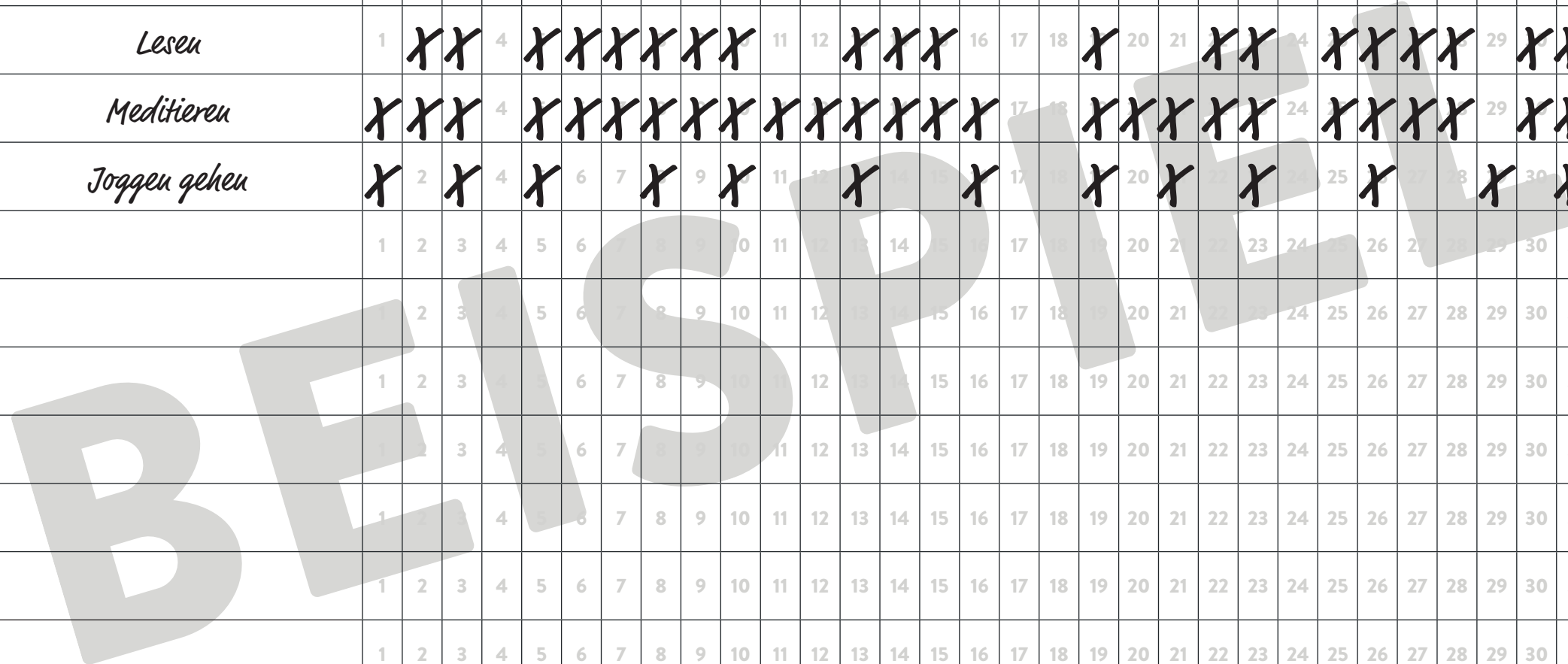
SEP

OKT

NOV

DEZ

GEWOHNHEIT (Z.B. MEDITATION)	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	31
<i>Lesen</i>	1	XX		4	XXXXXX						11	12	XXX			16	17	18	X	20	21	XX	24	XXXX	29	XX					
<i>Meditieren</i>	XXX		4	XXXXXX							11	12	XXXX			16	17	18	XXXX	21	22	XX	24	XXXX	29	XX					
<i>Joggen gehen</i>	X	2	X	4	X	6	7	X	9	X	11	12	X	14	15	X	17	18	X	20	X	X	24	25	X	27	28	X	30	X	
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31



GEWOHNHEITSJOURNAL

GEWOHNHEIT:

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31
	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	31

AUF EINEN BLICK

TAG & DATUM

ERREICHTE ERFOLGE:

DAS HAT MIR BESONDERS VIEL SPASS GEMACHT:

ICH BIN DANKBAR FÜR:

DAS HABE ICH GELERNT:

HABEN SIE
IHR ZIEL
ERREICHT?

JA

NEIN

DAS MÖCHTE ICH BESSER MACHEN:

MEIN NEUES ZIEL:
