

Gewohnheiten ändern in 30 Tagen

Zielgewohnheit

Welche eine neue Gewohnheit willst du dir aneignen?

Motivation

Was treibt dich dazu extrinsisch/intrinsisch an?

Hürden

Welche Hürden siehst du auf dich zukommen. Was kannst du dagegen unternehmen?

Auslöser

Was sind die Auslöser deiner alten Gewohnheit? Was kannst du dagegen tun?

Öffentliche Verpflichtung

Wem ggü. wirst du dich verpflichten, deine Zielgewohnheit zu verinnerlichen?

Unterstützer

Wer sind deine drei wichtigsten Unterstützer?

Tracking

Wie wirst du deine Erfolge und Misserfolge täglich nachhalten?

Regeln

An welchem einem Tag in der Woche willst du diesen Plan und alle Regeln missachten?

Vertiefung

In welchen Büchern, Blog ect. kannst du zu diesem Thema mehr erfahren? Welcher Experte kann dir weiterhelfen?

Deadline

Bis wann willst du deine neue Gewohnheit verinnerlicht haben?
