

# MICRO-GEWOHNHEITEN DEIN GEWOHNHEITSTRACKER



Du hast bereits die Vorteile von Micro-Habits kennengelernt. Eine Studie aus dem Jahr 2009 von Philippa Lally und ihrem Team am University College London fand heraus, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Um langfristig eine neue Gewohnheit aufzubauen, kann dir ein Gewohnheitstracker helfen. Überlege dir, welche kleinen Veränderungen du langfristig in deinen Alltag integrieren möchtest, um gesünder zu leben.

Du kannst dir den Gewohnheitstracker mehrfach ausdrucken oder digital ohne Inhalt abspeichern. Um deine neuen Gewohnheiten festzuhalten und deinen Erfolg zu dokumentieren, trägst du einfach die entsprechende Woche sowie die von dir gesetzten Ziele ein. Für jeden Tag in der Woche, an dem du dein Ziel erreicht hast, kannst du einen Haken setzen.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

## Woche

**Gewohnheiten:**

**Check:**

MO    DI    MI    DO    FR    SA    SO

## Woche

**Gewohnheiten:**

**Check:**

MO    DI    MI    DO    FR    SA    SO