WERKZEUG · JEDE WOCHE

# Mein Gewohnheitstracker

Kein Kalorienzählen, keine Waage. Nur ein Haken, wenn etwas geklappt hat. So siehst du nach ein paar Wochen schwarz auf weiß, was sich schon eingespielt hat. Leere Kästchen sind kein Versagen, sondern Information.

Woche vom _____ bis _____

| GEWOHNHEIT | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Essen** | | | | | | | |
| **Tagsüber normal gegessen**<br>auch vor Feiern nicht gespart | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Eiweiß in jeder Hauptmahlzeit**<br>ein bis zwei Handflächen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Gemüse oder Obst zu zwei Mahlzeiten** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Mir Zeit zum Essen genommen**<br>hingesetzt, nicht nebenbei | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Highlights und Ausnahmen** | | | | | | | |
| **Ein Highlight bewusst genossen**<br>Plätzchen, Glühwein, Festessen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Nach einem großen Essen normal weitergemacht**<br>nichts ausgeglichen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Für dich** | | | | | | | |
| **Bewegung, die mir gutgetan hat**<br>ein Spaziergang zählt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Genug getrunken** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Zeit nur für mich**<br>und sei es ein Kaffee in Ruhe | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Am Handy direkt im PDF abhaken (iPhone: Dateien-App, Android: Google Drive oder Acrobat). Für die nächste Woche die Datei einfach kopieren oder ausdrucken.

WERKZEUG · AM ENDE DER WOCHE

# Mein Wochenfazit

Fünf Minuten, am besten sonntags. Schau nicht auf das, was gefehlt hat, sondern auf das, was schon läuft.

**Worauf bin ich diese Woche stolz?**

**Welche Situation war schwierig, und was hat geholfen oder hätte geholfen?**

**Was steht nächste Woche an? Feiern, Einladungen, stressige Tage**

**Meine eine Gewohnheit für nächste Woche**

Nur eine. Die, die den größten Unterschied machen würde.

*Konstant schlägt perfekt.*

Timo