

Wochenprotokoll vom: **bis:**

Bitte wählen Sie eine Gewohnheit aus, die Sie beobachten wollen. Was ist Ihr konkretes Ziel für diese Woche?
Notieren Sie auf dem Wochenplan, wie oft Sie gehandelt haben. Sie können eine Zeitspanne eintragen oder eine Strichliste führen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							
Nacht							

Welche Schwierigkeiten sind Ihnen aufgefallen bei der Umsetzung?
Haben Sie sich belohnt für ihr Handeln?