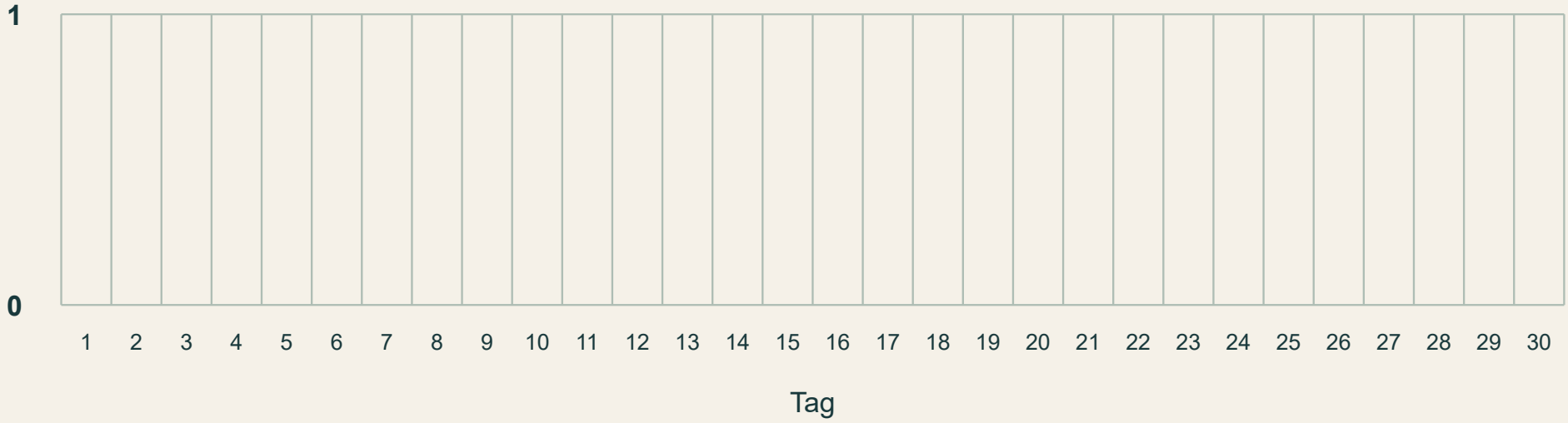
Leeres Gewohnheitsdiagramm: 30 Tage von Hand

Meine Handlung	Mein Auslöser	Mindestversion	Prüftermin

Versuch erfasst: 1 oder 0



Leer bedeutet nicht null. Von Hand ausfüllen; keine automatische Zeichnung.

Wähle eine machbare Handlung. Halte Gelegenheiten und tatsächliche Versuche fest und kennzeichne Unbekanntes. Prüfe wöchentlich. Dreißig Tage sind Beobachtung, keine Garantie.

Originaltext und Illustration der Redaktion · Student Wyckoff

Student Wyckoff · 2026-10-25
https://studentwyckoffshop.app/de/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan