Verantwortungsjournal und ein dreißigtägiger Versuch

Veröffentlicht: 2026-10-25

Verantwortungsjournal und ein dreißigtägiger Versuch

Ein Verantwortungsjournal vergleicht eine konkrete Zusage mit dem tatsächlichen Verlauf. Notiere Zusage, Nachweis, Hindernis und nächste Anpassung. Ist eine andere Person beteiligt, vereinbart die geteilten Informationen. Das Tagebuch prüft die Arbeit nicht und kontaktiert niemanden selbst. Papier ist unmittelbar sichtbar; eine App hält Einträge zusammen. Zusatzaufwand lohnt nur, wenn er das Handeln unterstützt.

Wähle für dreißig Tage eine Alltagshandlung, einen Auslöser, ein Minimum und einen Prüftermin. Tage 1-7: Gelegenheiten und Versuche beobachten. Tage 8-14: ein Hindernis ändern. Tage 15-21: Nutzen prüfen. Tage 22-30: Fortsetzung wählen. Das ist Beobachtung, kein Gesundheitsneustart oder garantierter Gewohnheitsaufbau. Ein Gesundheitsbeispiel ist die Vorbereitung einer passenden Aktivität, keine einschränkende Diät oder Behandlung.

Frage	Ausgefülltes Beispiel	Meine Variante
Meine Zusage	Nach dem Mittagessen einen Absatz lesen	
Nachweis	Seite gespeichert; ein Satz zur Idee	
Verlauf	Zwei Versuche; Buch am Reisetag nicht verfügbar	
Anpassung	Zugängliche Kopie für Reisen	
Überprüfung	Nächste Woche erneut ansehen	

Ein Gewohnheitsversuch über dreißig Tage

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

Meine Handlung: _____ Mein Auslöser: _____

Mindestversion: _____ Prüftermin: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Beobachtung

Tag	Beobachtung
7	
14	
21	
30	