Ein Gewohnheitstracker für einen Monat

Veröffentlicht: 2026-10-25

Wählen Sie eine Gewohnheit und tragen Sie den Monat ein. Halten Sie in den Zeilen 1-31 die tatsächliche Handlung und einen kurzen Grund für Ausfälle fest. Nicht vorhandene Monatstage bleiben unbenutzt. Das Blatt dient der Beobachtung und verspricht keine Gewohnheitsbildung innerhalb eines Monats. Laden Sie die CSV-Datei herunter und ergänzen Sie eigene Einträge.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Monat	Tag im Monat	Geplante Handlung	Tatsächliche Handlung	Beobachtung
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

Monat	Tag im Monat	Geplante Handlung	Tatsächliche Handlung	Beobachtung
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

Quellen

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/de/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#monthly-habit-template