COUNTER APP — TALLY & CLICKER · DRUCKVORLAGE

Ausgangswert einer Gewohnheit: 14 Tage

Die Gewohnheit zählen, bevor du sie zu ändern versuchst

SO GEHT'S

1. 14 Tage lang nichts ändern wollen. Einfach jedes Mal zählen, wenn die Gewohnheit auftritt.
2. Am Ende jedes Tages den Wert, den häufigsten Auslöser und die Zeit mit den meisten Vorkommen eintragen.
3. Durchschnitt pro Tag = Gesamt ÷ 14. Setze dein erstes Ziel etwas unter diesen Durchschnitt.

Gezählte Gewohnheit ____ Startdatum _____

Was als ein Mal zählt _____

Tag	Datum	Anzahl	Hauptauslöser	Hauptzeit	Notiz
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Gesamt					

DURCHSCHNITT PRO TAG, ERSTES ZIEL UND PLAN

© 2026 GiveMeMood