COUNTER APP — TALLY & CLICKER · DRUCKVORLAGE

Gewohnheitstracker: Wochensummen

Tageswerte, Wochensumme gegen das Ziel und der Monat auf einen Blick

SO GEHT'S

1. Jede Gewohnheit mit ihrer Einheit (Gläser, Seiten, Minuten, Mal) und deinem Wochenziel eintragen.
2. Jeden Tag den Wert eintragen. Am Sonntag die Woche zusammenzählen und abhaken, ob das Ziel erreicht ist.
3. Jede Wochensumme in die Monatstabelle übertragen. Auf den Trend schauen, nicht auf einen einzelnen schlechten Tag.

Name _____ Woche vom _____

Monat _____

Hauptziel diesen Monat _____

DIESE WOCHE

Gewohnheit (Einheit)	Ziel / Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochensumme	Erreicht?

MONAT AUF EINEN BLICK (WOCHENSUMMEN)

Gewohnheit	Ziel / Woche	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Monatssumme	Notiz

© 2026 GiveMeMood