

Dein 30-Tage-Tracker

Eine Seite pro Woche. Ein Kästchen zum Abhaken, sechs Wassertropfen für je einen halben Liter und unten Platz für deinen Wochenrückblick.

So benutzt du ihn

1. Such dir *eine* Mini-Gewohnheit, die unter zwei Minuten dauert.
2. Trag sie oben auf der Wochenseite ein.
3. Hak jeden Tag ab, an dem du sie gemacht hast.
4. Mal für jeden halben Liter Wasser einen Tropfen aus.
5. Einmal aussetzen ist normal. Zweimal hintereinander nicht – steig am nächsten Tag wieder ein.

Am 1. Oktober starten wir gemeinsam. Druck dir die fünf Wochenseiten aus und leg sie dorthin, wo du sie jeden Tag siehst.

Woche 1 · Tag 1–7

Woche vom _____

Meine Mini-Gewohnheit diese Woche:

		GESCHAFFT	WASSER · 1 TROPFEN = ½ LITER
Montag	Tag 1	☐	
Dienstag	Tag 2	☐	
Mittwoch	Tag 3	☐	
Donnerstag	Tag 4	☐	
Freitag	Tag 5	☐	
Samstag	Tag 6	☐	
Sonntag	Tag 7	☐	

WOCHE 1 · ANFANGEN

„Wer klein genug anfängt, kann nicht scheitern.“

Diese Woche zählt nur eins: hinschreiben, was du tust – und es so klein halten, dass Aufschieben keinen Sinn ergibt.

NOTIZEN

Was lief gut?

Wie war meine Woche – wie fühle ich mich nach 7 Tagen?

Woche 2 · Tag 8–14

Woche vom _____

Meine Mini-Gewohnheit diese Woche:

		GESCHAFFT	WASSER · 1 TROPFEN = ½ LITER
Montag	Tag 8	☐	     
Dienstag	Tag 9	☐	     
Mittwoch	Tag 10	☐	     
Donnerstag	Tag 11	☐	     
Freitag	Tag 12	☐	     
Samstag	Tag 13	☐	     
Sonntag	Tag 14	☐	     

WOCHE 2 · WIEDERHOLEN

„Später kommt nie. Heute ist der einzige Tag, den du hast.“

Nichts Neues dazunehmen. Dieselbe kleine Version, noch einmal sieben Tage.

NOTIZEN

Was lief gut?

Wie war meine Woche – wie fühle ich mich nach 7 Tagen?

Woche 3 · Tag 15–21

Woche vom _____

Meine Mini-Gewohnheit diese Woche:

		GESCHAFFT	WASSER · 1 TROPFEN = ½ LITER
Montag	Tag 15	☐	
Dienstag	Tag 16	☐	
Mittwoch	Tag 17	☐	
Donnerstag	Tag 18	☐	
Freitag	Tag 19	☐	
Samstag	Tag 20	☐	
Sonntag	Tag 21	☐	

WOCHE 3 · AUSSETZEN

„Einmal aussetzen ist normal. Nie zweimal hintereinander.“

Irgendwann in dieser Woche geht ein Tag daneben. Das ist eingeplant – es zählt der Tag danach.

NOTIZEN

Was lief gut?

Wie war meine Woche – wie fühle ich mich nach 7 Tagen?

Woche 4 · Tag 22–28

Woche vom _____

Meine Mini-Gewohnheit diese Woche:

		GESCHAFFT	WASSER · 1 TROPFEN = ½ LITER
Montag	Tag 22	☐	     
Dienstag	Tag 23	☐	     
Mittwoch	Tag 24	☐	     
Donnerstag	Tag 25	☐	     
Freitag	Tag 26	☐	     
Samstag	Tag 27	☐	     
Sonntag	Tag 28	☐	     

WOCHE 4 · LANGEWEILE

„Fühlt es sich langweilig an, sitzt es.“

Jetzt ist die Versuchung am größten, etwas draufzupacken. Tu es nicht. Noch einmal dasselbe.

NOTIZEN

Was lief gut?

Wie war meine Woche – wie fühle ich mich nach 7 Tagen?

Woche 5 · Tag 29–35

Woche vom _____

Meine Mini-Gewohnheit diese Woche:

		GESCHAFFT	WASSER · 1 TROPFEN = ½ LITER
Montag	Tag 29	☐	
Dienstag	Tag 30	☐	
30 TAGE GESCHAFFT			
Mittwoch	Tag 31	☐	
Donnerstag	Tag 32	☐	
Freitag	Tag 33	☐	
Samstag	Tag 34	☐	
Sonntag	Tag 35	☐	

WOCHE 5 · BLEIBEN

„Nicht Disziplin entscheidet, sondern die Größe des ersten Schritts.“

Such dir die eine Gewohnheit aus, die bleiben soll. Eine reicht – die nächste kommt von allein.

NOTIZEN

Was hat sich in diesen 30 Tagen verändert?

Welche Gewohnheit bleibt?