



Klarheit schaffen



In diesem Modul geht es darum, deine täglichen Abläufe genauer unter die Lupe zu nehmen. Vom gemütlichen Frühstück am Morgen bis zu deiner Zeit mit dem Handy - wir laden dich ein, alles aufzuschreiben. Dieses Modul hilft dir dabei, bewusster mit deiner Zeit umzugehen und mögliche Verbesserungen in deinem Tagesablauf zu entdecken. Gleichzeitig bietet es dir die Möglichkeit, deine Gewohnheiten zu optimieren und deine Lebensqualität zu steigern. Lass uns gemeinsam einen genaueren Blick auf deine Tagesgewohnheiten werfen!



Bitte notiere deine Gewohnheiten für mindestens 3 aufeinanderfolgende Tage. Wenn du möchtest, kannst du dies auch über einen längeren Zeitraum tun. Beachte dabei, dass wir auch die Details deiner Mahlzeiten und Getränke erfassen möchten, um ein umfassendes Bild deiner Gewohnheiten zu erhalten. Notiere daher bitte genau, was du isst und trinkst (auch wie viel du trinkst), um eine detaillierte Analyse zu ermöglichen.

Nachdem du deine Gewohnheiten aufgeschrieben hast, laden wir dich dazu ein, zu reflektieren und abzuwägen, welche dieser Gewohnheiten zielführend für dich sind und welche vielleicht Verbesserungspotenzial haben. Diese kritische Selbstreflexion kann dir dabei helfen, bewusste Veränderungen vorzunehmen und positive Gewohnheiten zu fördern.

Folgende Gewohnheiten waren heute zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute
zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich
ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute
zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich
ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich ändern:

Folgende Gewohnheiten waren heute zielführend:

Folgende Gewohnheiten möchte ich ändern:
