

# Gewohnheiten ändern

Nutz unten stehende Tabelle um 3 Gewohnheiten einzutragen, die Dich am Erreichen Deiner Ziele hindern:

Ungünstige Gewohnheit	Nutzen Vorteil	Alternative Handlung	Änderung?	Auslösereiz	Belohnung
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
			<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		

