

30-Tage Habit Tracker

Eine Gewohnheit, dreißig Tage. Hake jeden Tag ab; der Wochen-Check hält es realistisch.

MEINE GEWOHNHEIT

TAGESZIEL

WARUM ES MIR WICHTIG IST

STARTDATUM

ENDDATUM

WOCHE								CHECK-IN
Woche 1	1	2	3	4	5	6	7	Leichter oder schwerer?
Woche 2	8	9	10	11	12	13	14	Leichter oder schwerer?
Woche 3	15	16	17	18	19	20	21	Leichter oder schwerer?
Woche 4	22	23	24	25	26	27	28	Leichter oder schwerer?
Woche 5	29	30						Tag 30:

LEGENDE Haken = erledigt Strich = geplanter Ruhetag Leer = verpasst oder nicht eingetragen

Ein verpasster Tag ist eine Information, kein Neustart. Mach am nächsten Tag weiter.

ERLEDIGTE TAGE / 30

WAS HAT ES LEICHTER GEMACHT?

WAS ICH NACH TAG 30 BEIBEHALTE ODER ÄNDERE