



Gewohnheitsliste:

Hier kannst du alle Aktivitäten / Gewohnheiten aus dem Verhaltensframework festhalten, die du in Zukunft etablieren willst.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



Gewohnheit 1	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 2	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 3	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 4	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 5	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?



Gewohnheitsliste:

Hier kannst du alle Aktivitäten / Gewohnheiten aus dem Verhaltensframework festhalten, die du in Zukunft etablieren willst.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



Gewohnheit 1	Was? [AKTIVITÄT (z.B.: Lesen)]
	Wann? [ZEITPUNKT (z.B.: morgens nach dem Aufstehen)]
	Wo? [ORT (z.B.: im Bett)]
	Mit wem? [PERSONEN (z.B.: alleine)]
Gewohnheit 2	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 3	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 4	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?
Gewohnheit 5	Was?
	Wann?
	Wo?
	Mit wem?