



Woche 1-4 Blatt 1 Fortschrittskontrolle
Arbeitsblatt: "Mein Erfolgsjournal"

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



1 Dokumentation Woche 1

Datum	✓	Intensität (1-5)	Trigger	Strategie	Tagesfazit (+/-)

2 Dokumentation Woche 2

Datum	✓	Intensität (1-5)	Trigger	Strategie	Tagesfazit (+/-)

3 Dokumentation Woche 3

Datum	✓	Intensität (1-5)	Trigger	Strategie	Tagesfazit (+/-)

4 Dokumentation Woche 4

Datum	✓	Intensität (1-5)	Trigger	Strategie	Tagesfazit (+/-)

1 Reflexion und Anpassung Woche 1

Was funktioniert gut?

Was könnte besser laufen?

Welche Anpassungen sind nötig?

Meine Erfolge bisher:

2 Reflexion und Anpassung Woche 2

Was funktioniert gut?

Was könnte besser laufen?

Welche Anpassungen sind nötig?

Meine Erfolge bisher:

3 Reflexion und Anpassung Woche 3

Was funktioniert gut?

Was könnte besser laufen?

Welche Anpassungen sind nötig?

Meine Erfolge bisher:

4 Reflexion und Anpassung Woche 4

Was funktioniert gut?

Was könnte besser laufen?

Welche Anpassungen sind nötig?

Meine Erfolge bisher:
