

## HEALTHY HABITS:

### Habit Tracker

Der Habit Tracker ist ein nützliches Tool, um deine Routinen langfristig zu tracken und aufzubauen. Er hilft dir dabei, deine Gewohnheiten zu visualisieren und deinen Fortschritt in Richtung deiner Ziele bewusst zu machen. Das Prinzip ist einfach: Jedes Mal, wenn du eine Gewohnheit ausgeführt hast, hältst du sie schriftlich fest. Über die Dokumentation und das Abhaken deiner Gewohnheiten siehst du genau, an welchen Tagen du motiviert warst und an welchen Tagen es schwieriger war – auch dies ist eine wertvolle Information.

Je länger die „Gewohnheitskette“ wird, desto motivierter bist du, weiterzumachen. Studien belegen, dass Menschen, die ihren Fortschritt verfolgen, erfolgreicher sind als diejenigen, die es nicht machen. Es braucht im Schnitt 66 Tage, um eine neue Routine zu etablieren. Du kannst deine Gewohnheiten täglich oder auch wöchentlich tracken – wähle hier einen Zeitraum, der zu dir passt.



