



REFLEXION

NEUE GEWOHNHEITEN



Mein Plan: Wenn _____,
dann _____.

1. Ich habe meinen Plan aufgrund meiner Interessen formuliert/gewählt:

Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu

2. Wie oft konntest du deinen Plan umsetzen?

Nimm dein ausgefülltes *Monats-Protokoll* zur Hilfe.

Ich konnte meinen Plan an _____ (*Anzahl Tagen*) umsetzen.

3. Motivatoren/ Hindernisse

Das hat mich motiviert, meinen Plan umzusetzen:

Das hat mich gehindert, meinen Plan umzusetzen:

**4. Welche Auswirkungen hatte der Wenn-dann Plan und dessen Umsetzung auf dich?
(Positive und negative Erlebnisse)**

5. Schätzt du dein Zielverhalten heute als automatisch ein?
