

NEU ERHALTENE BELohnUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):  
 ○○○○○○○○○

<input type="checkbox"/>		SONNTAG
<input type="checkbox"/>		SAMSTAG
<input type="checkbox"/>		FREITAG
<input type="checkbox"/>		DONNERSTAG
<input type="checkbox"/>		MITTWOCH
<input type="checkbox"/>		DIENSTAG
<input type="checkbox"/>		MONTAG
ERLEDIGT?	AKTION	

WOCHE 1:

ALTE + NEU ERHALTENE BELohnUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):  
 ○○○○○○○○○○○

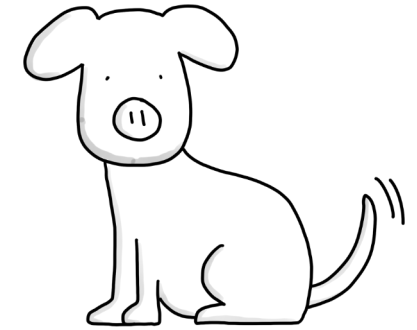
<input type="checkbox"/>		SONNTAG
<input type="checkbox"/>		SAMSTAG
<input type="checkbox"/>		FREITAG
<input type="checkbox"/>		DONNERSTAG
<input type="checkbox"/>		MITTWOCH
<input type="checkbox"/>		DIENSTAG
<input type="checkbox"/>		MONTAG
ERLEDIGT?	AKTION	

WOCHE 2:

ALTE + NEU ERHALTENE BELohnUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):  
 ○○○○○○○○○○○

<input type="checkbox"/>		SONNTAG
<input type="checkbox"/>		SAMSTAG
<input type="checkbox"/>		FREITAG
<input type="checkbox"/>		DONNERSTAG
<input type="checkbox"/>		MITTWOCH
<input type="checkbox"/>		DIENSTAG
<input type="checkbox"/>		MONTAG
ERLEDIGT?	AKTION	

WOCHE 3:

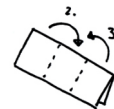
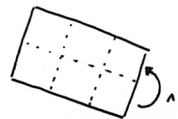


## GASSI-TAGEBUCH FÜR MEINEN SCHWEINEHUND

SCHWEINEHUNDE SIND ÄUßERST TREU: SIE VERLASSEN EINEN NICHT! STATT SIE WEGZUSCHICKEN, LOHNT ES SICH, MIT IHNEN GASSI ZU GEHEN UND IHNEN DABEI AB UND AN EIN LECKERLI ZUSTECKEN.

ÄHNLICH IST ES MIT NEGATIVEN ZIELEN: „AUFHÖREN MIT ETWAS“ IST SCHWIERIG. ABER WAS MÖCHTE ICH STATTDessen UND WELCHE ROUTINEN KANN ICH DAFÜR AUFBAUEN? ES LOHNT SICH, GANZ KLEIN ANZUFANGEN UND SICH FÜR ERSTE ERFOLGE ZU BELohnEN („LECKERLI“).

DAS „GASSI-TAGEBUCH FÜR DEN SCHWEINEHUND“ HILFT, DEN SCHWEINEHUND GEGEN SICH SELBST AUSZUSPIELEN. WER MÖCHTE, KANN SEINEM SCHWEINEHUND WOCHE FÜR WOCHE ETWAS MEHR ZUMUTEN. ABER VORSICHT: GEDULD UND LANGSAMKEIT ZAHLT SICH AUS. DAZU DAS HEFT FALTEN, EINE HERAUSFORDERUNG/ROUTINE AUFschREIBEN UND EINE GUTE BELohnUNG. VIEL ERFOLG!



LAUF-RAT.DE  
SUPERVISION | COACHING | TOOLS

WOVON ICH MEHR/REGELMÄßIG ETWAS MACHEN WILL:  
(MÖGLICHT KLEIN & LEICHT ANFANGEN)

WOMIT ICH MICH GUT BELohnEN KANN:

WIE MEIN BELohnUNGSSYSTEM FUNKTIONIERT:  
(Z.B.: WENN ICH JEDEN TAG 3 MIN VOKABELN LERNE, BEKOMME ICH EINEN BELohnUNGSPUNKT. HAB ICH IN DER WOCHE ÜBER 25 MIN GELERNT, GIBT ES EINEN ZUSÄTZLICHEN PUNKT. FÜR JEDEN PUNKT GÖNNE ICH MIR 1 EIS).

WENN DIE ERSTEN 3 WOCHEN GUT FUNKTIONIERT HABEN, KANN MAN JETZT EINE KLEINE STEIGERUNG EINBAUEN (Z.B. 2x STATT 1x IN DER WOCHEN JOGGEN GEHEN; ODER: JEDEN MORGEN 12 STATT 10 MIN YOGA)

WOCHE 4:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG		<input type="checkbox"/>
FREITAG		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG		<input type="checkbox"/>
SONNTAG		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)

WOCHE 7:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG		<input type="checkbox"/>
FREITAG		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG		<input type="checkbox"/>
SONNTAG		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)

WOCHE 5:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG		<input type="checkbox"/>
FREITAG		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG		<input type="checkbox"/>
SONNTAG		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)

WOCHE 8:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG		<input type="checkbox"/>
FREITAG		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG		<input type="checkbox"/>
SONNTAG		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)

WOCHE 6:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG:		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG:		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH:		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG:		<input type="checkbox"/>
FREITAG:		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG:		<input type="checkbox"/>
SONNTAG:		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)

WOCHE 9:

	AKTION	ERLEDIGT?
MONTAG:		<input type="checkbox"/>
DIENSTAG:		<input type="checkbox"/>
MITTWOCH:		<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG:		<input type="checkbox"/>
FREITAG:		<input type="checkbox"/>
SAMSTAG:		<input type="checkbox"/>
SONNTAG:		<input type="checkbox"/>

ALTE + NEU ERHALTENE BELOHNUNGS-PUNKTE (AUSMALEN):



(EINGELÖSTE BELOHNUNGS-PUNKTE DURCHSTREICHEN)