Regel-Test

Du prüfst, ob eine deiner neuen Regeln im Alltag trägt. Eine Regel darf wachsen: Du passt sie an, bis sie zu dir passt.

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn …

Dann tue ich …

Wann und wo teste ich sie?

Was könnte dabei schwierig werden?

Wie sicher bin ich, dass die Regel im Alltag hält?

0 % 100 %

Wie ist es gelaufen?

Am nächsten Tag: Hat die Regel noch gehalten?

Passt die Regel so?

☐ ja, sie bleibt so ☐ kleine Änderung ☐ ich schreibe sie neu

So ändere ich sie

Wie sicher bin ich jetzt?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

☐ Die Regel kommt auf meine Regel-Karte.