**Tagebuch zum Experiment:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Meine gewählte Tätigkeit ist:** | |
| **Mein Ziel ist:** | |
| **So führe ich diese Tätigkeit jeden Tag durch: (Ort, Zeitpunkt im Tagesablauf; Dauer)** | |
| **So habe ich an den folgenden Tagen meine Tätigkeit ausgeübt:** | |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |
| 1. **Tag** |  |