

GEWOHNHEITSKALENDER – GENERATION PLANET A

Wie benutzt du mich richtig? Ganz einfach! Der Gewohnheitskalender soll dir dabei helfen die Gewohnheiten die du übernehmen möchtest auch wirklich in deinen Alltag zu integrieren. Dabei motiviert er dich, in dem du so viele Punkte wie möglich sammelst. Dabei kannst du dich mit deinen Freunden, deiner Familie oder deinen Nachbarn messen! Konkret bedeutet das:

Es gibt 4 verschiedene Kategorien, Natur🌿, Zuhause📍, Transport=GO und Einkauf🛒. Zu diesen Kategorien gibt es verschiedene Aktionen die dir Punkte bringen. Für jeden Wochentag hast du also Platz die Punkte der Aktionen, die du erfüllt hast einzutragen. Hast du zum Beispiel dran gedacht, beim Spazieren einen auffüllbare Flasche mitzunehmen anstatt eine Einweg-Plastikflasche, kannst du die vorgegeben Punkte, die zu der Aktion passen, mit einem Stift umkreisen. Die Spalte am Ende hilft dir deine Punkte pro Aktion für eine gesamte Woche zu errechnen und am Ende jeder Kategorie kannst du für die gesamte Kategorie deine Wochenpunkte eintragen. Die allerletzte Zeile des Kalenders hilft dir dann deine gesamte Wochenpunktzahl für alle Kategorien zusammen zu rechnen. Du möchtest z.B. nur deine Gewohnheiten zuhause ändern und versuchen deinen Wasser- und Stromverbrauch zu verbessern? Dann benutzt du nur die Kategorie "Zuhause".

Viel Spaß und Erfolg.

