KLEINSCHRITT · BAND 1

Begleitheft

zu „30 Tage Disziplin“ von Lasse Ohling

So nutzt du das Heft. Für jeden Buchtag gibt es hier eine Seite zum Ausfüllen. Die Lektion und die Challenge stehen im Buch. PLAN füllst du vorher aus, CHECK nachher.

Kurzform für knappe Tage: Stufe ankreuzen, Wenn-dann-Zeile schreiben, nachher „Geschafft“ ankreuzen.

Verpasst? Hinten liegen vier Wieder-rein-Seiten. Am nächsten Tag machst du denselben Buchtag weiter.

Druck dir das Heft so oft aus, wie du willst, auch für deine zweite Runde.

Dieses Heft gehört: _____

Gestartet am: _____

Kleinschritt VERLAG

Mein Start

Diese Bereiche sollen besser werden:

☐ Körper ☐ Kopf ☐ Menschen ☐ Mut ☐ eigener Bereich: _____

Warum ich das mache (ein Satz):

_____

_____

Woran merke ich an Tag 30, dass es sich gelohnt hat?

_____

_____

_____

Wer erfährt davon?

_____

Startdatum: _____

Unterschrift: _____

Datum: _____

TAG 1

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 30

Datum: _____ **TAG 2**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 3**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 4**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 **4** 10 20 30

Datum: _____

TAG 5

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 6**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 **6** 10 20 30

Datum: _____

TAG 7

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 **7** 10 20 30

RÜCKBLICK WOCHE 1

Anfangen

TAG	CHALLENGE	MINI	NORM.	MUTIG	VERP.	PHASE
1	Lesen zählt schon	☐	☐	☐	☐	
2	Ein Apfel	☐	☐	☐	☐	
3	Zwei Liegestütze zählen	☐	☐	☐	☐	
4	Raus	☐	☐	☐	☐	
5	Handy schläft woanders	☐	☐	☐	☐	
6	Sprich mit deinen Eltern	☐	☐	☐	☐	
7	Wasser zuerst	☐	☐	☐	☐	

Phase: E = Euphorie · R = Rausch · Er = Erwachen · A = Absturz

Leichter als gedacht war:

Gestolpert bin ich bei … – wieder rein kam ich durch …

Diese Mini-Stufe behalte ich:

Mein Satz für die nächste Woche:

Datum: _____

TAG 8

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○ ○

1 **8** 10 20 30

Datum: _____ **TAG 9**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○**○**○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 **9** 10 20 30

Datum: _____

TAG 10

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 **10** 20 30

TAG 11

Datum: _____

Mein Satz von S. 2 (abschreiben):

Was gerade schwer ist (ohne Urteil):

Das Kleinste, das heute trotzdem geht:

Wem sage ich heute Bescheid?

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 12**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **12** 20 30

Datum: _____ **TAG 13**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **13** 20 30

Datum: _____

TAG 14

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



RÜCKBLICK WOCHE 2

Kopf

TAG	CHALLENGE	MINI	NORM.	MUTIG	VERP.	PHASE
8	Endlich erledigt	☐	☐	☐	☐	
9	Handy im Nebenraum	☐	☐	☐	☐	
10	Etwas Neues lernen	☐	☐	☐	☐	
11	Rettungstag · Der Knick ist eingeplant	☐	☐	☐	☐	
12	Eine freie Fläche	☐	☐	☐	☐	
13	Kopf leeren	☐	☐	☐	☐	
14	Die eine Sache	☐	☐	☐	☐	

Phase: E = Euphorie · R = Rausch · Er = Erwachen · A = Absturz

Leichter als gedacht war:

Gestolpert bin ich bei … – wieder rein kam ich durch …

Diese Mini-Stufe behalte ich:

Mein Satz für die nächste Woche:

Datum: _____

TAG 15

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **15** 20 30

Datum: _____ **TAG 16**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○◯○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **16** 20 30

Datum: _____

TAG 17

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 18**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **18** 20 30

Datum: _____

TAG 19

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 20**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 **20** 30

Datum: _____

TAG 21

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



RÜCKBLICK WOCHE 3

Menschen

TAG	CHALLENGE	MINI	NORM.	MUTIG	VERP.	PHASE
15	Ein echtes Danke	☐	☐	☐	☐	
16	Weniger Vergleich	☐	☐	☐	☐	
17	Nur zuhören	☐	☐	☐	☐	
18	Einfach helfen	☐	☐	☐	☐	
19	Ehrliches Lob	☐	☐	☐	☐	
20	Such dir Mitstreiter	☐	☐	☐	☐	
21	Etwas klären	☐	☐	☐	☐	

Phase: E = Euphorie · R = Rausch · Er = Erwachen · A = Absturz

Leichter als gedacht war:

Gestolpert bin ich bei … – wieder rein kam ich durch …

Diese Mini-Stufe behalte ich:

Mein Satz für die nächste Woche:

Datum: _____

TAG 22

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 23**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 **23** 30

TAG 24

Datum: _____

Mein Satz von S. 2 (abschreiben):

Was gerade schwer ist (ohne Urteil):

Das Kleinste, das heute trotzdem geht:

Wem sage ich heute Bescheid?

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.



Datum: _____ **TAG 25**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 **25** 30

Datum: _____

TAG 26

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 **26** 30

Datum: _____ **TAG 27**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○

Datum: _____ **TAG 28**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 **28** 30

RÜCKBLICK WOCHE 4

Mut

TAG	CHALLENGE	MINI	NORM.	MUTIG	VERP.	PHASE
22	Neuer Weg	☐	☐	☐	☐	
23	Freundlich Nein	☐	☐	☐	☐	
24	Rettungstag · Der zweite Knick ist kleiner	☐	☐	☐	☐	
25	Hinsehen	☐	☐	☐	☐	
26	Um Hilfe bitten	☐	☐	☐	☐	
27	Zeig es	☐	☐	☐	☐	
28	Kalt ist Kopfsache	☐	☐	☐	☐	

Phase: E = Euphorie · R = Rausch · Er = Erwachen · A = Absturz

Leichter als gedacht war:

Gestolpert bin ich bei … – wieder rein kam ich durch …

Diese Mini-Stufe behalte ich:

Mein Satz für das Finale:

Datum: _____ **TAG 29**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○◯○

1 10 20 **29** 30

TAG 30 · ZURÜCK ZU TAG 3

Datum: _____ **TAG 30**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Wann und wo? Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

Was mich heute stoppen könnte – und mein Plan B:

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig ☐ heute nicht → S. 43

Meine Phase heute:

☐ Euphorie ☐ Rausch ☐ Erwachen ☐ Absturz

Ein Satz zu heute (oder mehr):

DEINE KETTE Mal den Kreis von heute aus.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 **30**

Datum: _____ **TAG 31**

PLAN vorher – z. B. morgens

Meine Stufe heute: ☐ ○ Mini ☐ ◐ Normal ☐ ● Mutig

Meine Gewohnheit für 60 Tage:

Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

CHECK nachher – z. B. abends

Geschafft: ☐ Mini ☐ Normal ☐ Mutig

Meine Phase heute (selbst eingetragen): _____

Brief an mich in 30 Tagen:

DEINE KETTE Mal aus, was du geschafft hast.

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

1 10 20 30

URKUNDE

30 Tage Disziplin

geschafft

○ ◐ ●

Name: _____

Von: _____ bis: _____

Mini _____ × Normal _____ × Mutig _____ ×

Rettungstage überstanden: _____ von 2

Unterschrift: _____



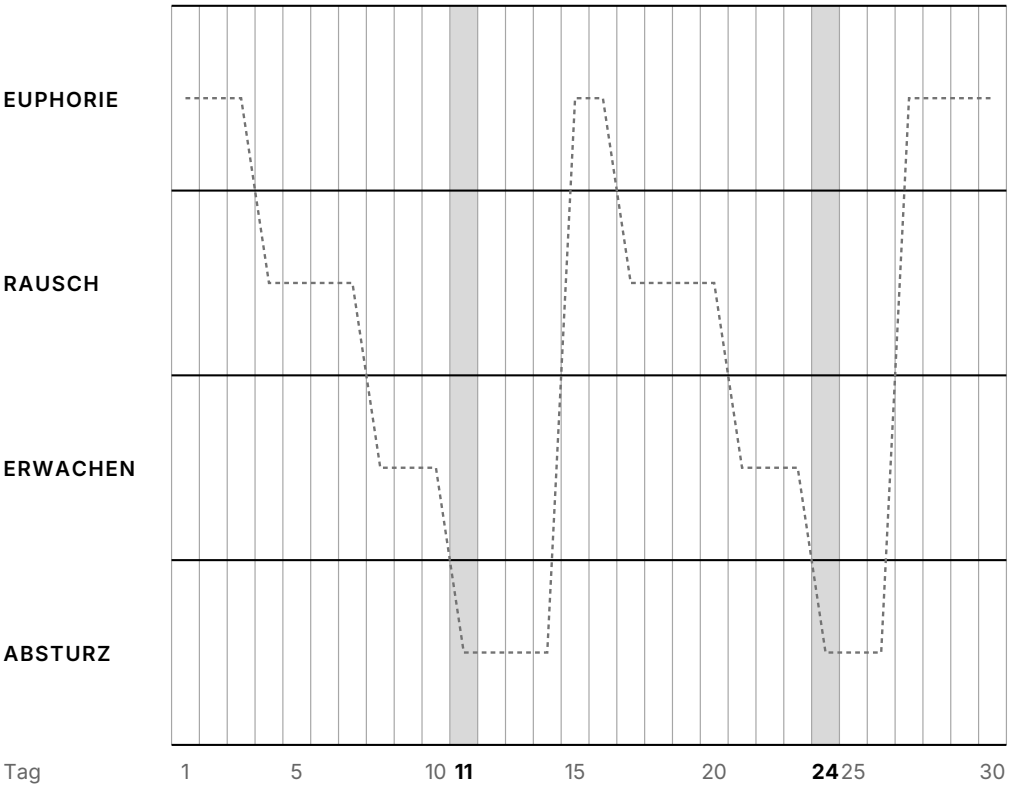
Klein genug für schlechte Tage.

Deine 30 Tage

TAG	CHALLENGE	MINI	NORM.	MUTIG	VERP.
1	Lesen zählt schon	☐	☐	☐	☐
2	Ein Apfel	☐	☐	☐	☐
3	Zwei Liegestütze zählen	☐	☐	☐	☐
4	Raus	☐	☐	☐	☐
5	Handy schläft woanders	☐	☐	☐	☐
6	Sprich mit deinen Eltern	☐	☐	☐	☐
7	Wasser zuerst	☐	☐	☐	☐
8	Endlich erledigt	☐	☐	☐	☐
9	Handy im Nebenraum	☐	☐	☐	☐
10	Etwas Neues lernen	☐	☐	☐	☐
11	**Der Knick ist eingeplant · Rettungstag**	☐	☐	☐	☐
12	Eine freie Fläche	☐	☐	☐	☐
13	Kopf leeren	☐	☐	☐	☐
14	Die eine Sache	☐	☐	☐	☐
15	Ein echtes Danke	☐	☐	☐	☐
16	Weniger Vergleich	☐	☐	☐	☐
17	Nur zuhören	☐	☐	☐	☐
18	Einfach helfen	☐	☐	☐	☐
19	Ehrliches Lob	☐	☐	☐	☐
20	Such dir Mitstreiter	☐	☐	☐	☐
21	Etwas klären	☐	☐	☐	☐
22	Neuer Weg	☐	☐	☐	☐
23	Freundlich Nein	☐	☐	☐	☐
24	**Der zweite Knick ist kleiner · Rettungstag**	☐	☐	☐	☐
25	Hinsehen	☐	☐	☐	☐
26	Um Hilfe bitten	☐	☐	☐	☐
27	Zeig es	☐	☐	☐	☐
28	Kalt ist Kopfsache	☐	☐	☐	☐
29	Deine Lieblings-Challenge	☐	☐	☐	☐
30	Zurück zu Tag 3	☐	☐	☐	☐

Summe: Mini _____ Normal _____ Mutig _____ verpasst _____

Zeichne deine Kurve



Gestrichelt: der Plan des Buchs. Grau hinterlegt: Rettungstage 11 und 24. Deine Linie zeichnest du selbst.

Wo lag dein Knick? Tag _____ und Tag _____

Was war anders als geplant?

Die nächsten 60 Tage

Meine Gewohnheit: _____

Meine Mini-Stufe (unter drei Minuten): _____

Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____

dann _____

TAG 31 ☐ Datum	TAG 32 ☐ Datum	TAG 33 ☐ Datum	TAG 34 ☐ Datum	TAG 35 ☐ Datum
TAG 36 ☐ Datum	TAG 37 ☐ Datum	TAG 38 ☐ Datum	TAG 39 ☐ Datum	TAG 40 ☐ Datum
TAG 41 ☐ Datum	TAG 42 ☐ Datum	TAG 43 ☐ Datum	TAG 44 ☐ Datum	TAG 45 ☐ Datum
TAG 46 ☐ Datum	TAG 47 ☐ Datum	TAG 48 ☐ Datum	TAG 49 ☐ Datum	TAG 50 ☐ Datum
TAG 51 ☐ Datum	TAG 52 ☐ Datum	TAG 53 ☐ Datum	TAG 54 ☐ Datum	TAG 55 ☐ Datum
TAG 56 ☐ Datum	TAG 57 ☐ Datum	TAG 58 ☐ Datum	TAG 59 ☐ Datum	TAG 60 ☐ Datum

DIE NÄCHSTEN 60 TAGE

TAG 61 BIS 90

TAG 61 ☐ Datum	TAG 62 ☐ Datum	TAG 63 ☐ Datum	TAG 64 ☐ Datum	TAG 65 ☐ Datum
TAG 66 ☐ Datum	TAG 67 ☐ Datum	TAG 68 ☐ Datum	TAG 69 ☐ Datum	TAG 70 ☐ Datum
TAG 71 ☐ Datum	TAG 72 ☐ Datum	TAG 73 ☐ Datum	TAG 74 ☐ Datum	TAG 75 ☐ Datum
TAG 76 ☐ Datum	TAG 77 ☐ Datum	TAG 78 ☐ Datum	TAG 79 ☐ Datum	TAG 80 ☐ Datum
TAG 81 ☐ Datum	TAG 82 ☐ Datum	TAG 83 ☐ Datum	TAG 84 ☐ Datum	TAG 85 ☐ Datum
TAG 86 ☐ Datum	TAG 87 ☐ Datum	TAG 88 ☐ Datum	TAG 89 ☐ Datum	TAG 90 ☐ Datum

Geschafft an _____ von 60 Tagen.

Zweimal hintereinander verpasst: _____ Mal

WIEDER REIN · 1

Verpasst ist kein Abbruch.

Verpasst: Tag _____ am _____

Was ist passiert? (nur Fakten)

Mein Wenn-dann-Plan für morgen:

Wenn _____

dann _____

Morgen reicht: ☐ ○ Mini

Mit wem rede ich darüber?

Platz für mehr:

WIEDER REIN · 2

Verpasst ist kein Abbruch.

Verpasst: Tag _____ am _____

Was ist passiert? (nur Fakten)

Mein Wenn-dann-Plan für morgen:

Wenn _____

dann _____

Morgen reicht: ☐ ○ Mini

Mit wem rede ich darüber?

Platz für mehr:

WIEDER REIN · 3

Verpasst ist kein Abbruch.

Verpasst: Tag _____ am _____

Was ist passiert? (nur Fakten)

Mein Wenn-dann-Plan für morgen:

Wenn _____

dann _____

Morgen reicht: ☐ ○ Mini

Mit wem rede ich darüber?

Platz für mehr:

WIEDER REIN · 4

Verpasst ist kein Abbruch.

Verpasst: Tag _____ am _____

Was ist passiert? (nur Fakten)

Mein Wenn-dann-Plan für morgen:

Wenn _____

dann _____

Morgen reicht: ☐ ○ Mini

Mit wem rede ich darüber?

Platz für mehr:

Notizen

Neue Ausdrucke für die nächste Runde: kleinschritt.pages.dev/start