

# Routinen

Überleg mal - was sind Handlungen in deinem Alltag, über die du gar nicht mehr nachdenken musst?



Eine Routine besteht immer aus drei Teilen.



Was sind Auslöser, Aktion und Belohnung bei deinen Alltagsroutinen?

Meine Routine	Auslöser	Aktion	Belohnung
---------------	----------	--------	-----------