

AUSLÖSEREIZ

ROUTINE

BELOHNUNG



MYOKRAFT

physio | ergo | fitness | health

Der einzige Weg, um herauszufinden, was der Auslösereiz und die Belohnung sind, ist, Ihr eigenes Leben im Detail zu analysieren. Versuchen Sie, diese Tabelle so ausführlich wie möglich auszuarbeiten. Das Diagramm wird wahrscheinlich nicht an einem Tag fertig, sondern dauert mindestens eine Woche.