

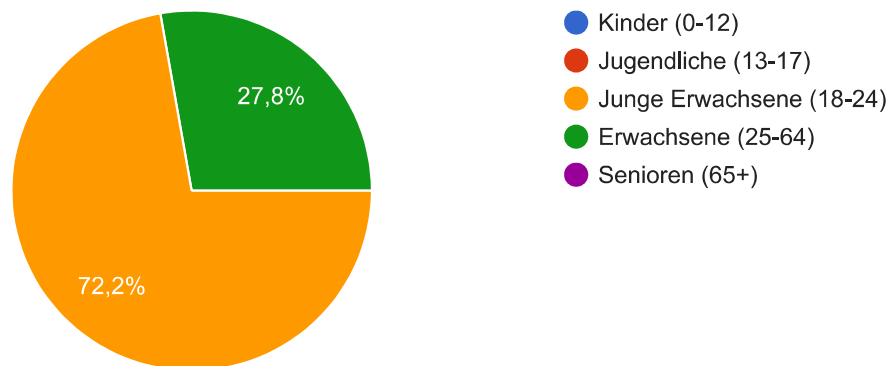
# Benutzerumfrage Habit/ Gewohnheits Tracker

19 Antworten

## Demographie

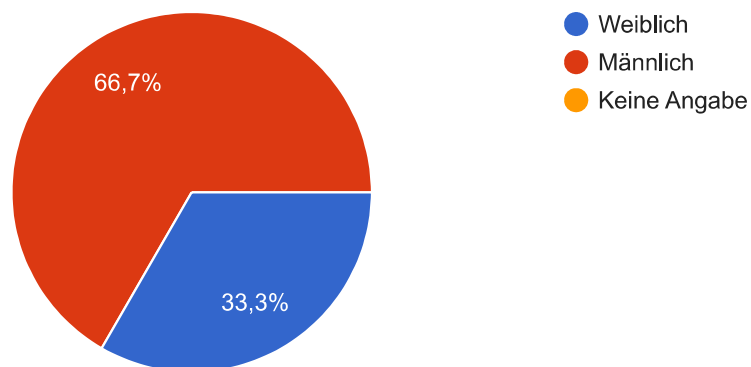
### Alter

18 Antworten

 Kopieren

### Geschlecht

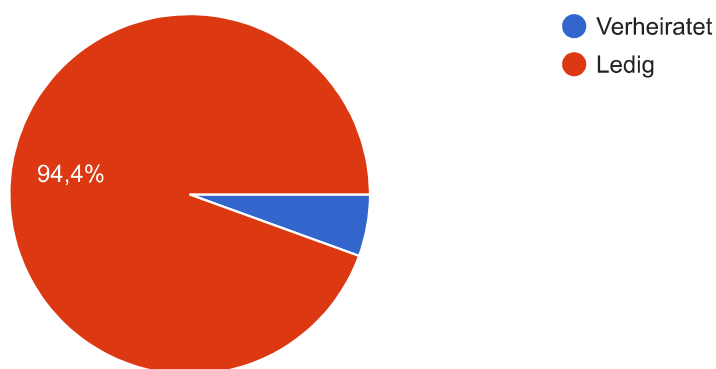
18 Antworten

 Kopieren

## Familienstand

 Kopieren

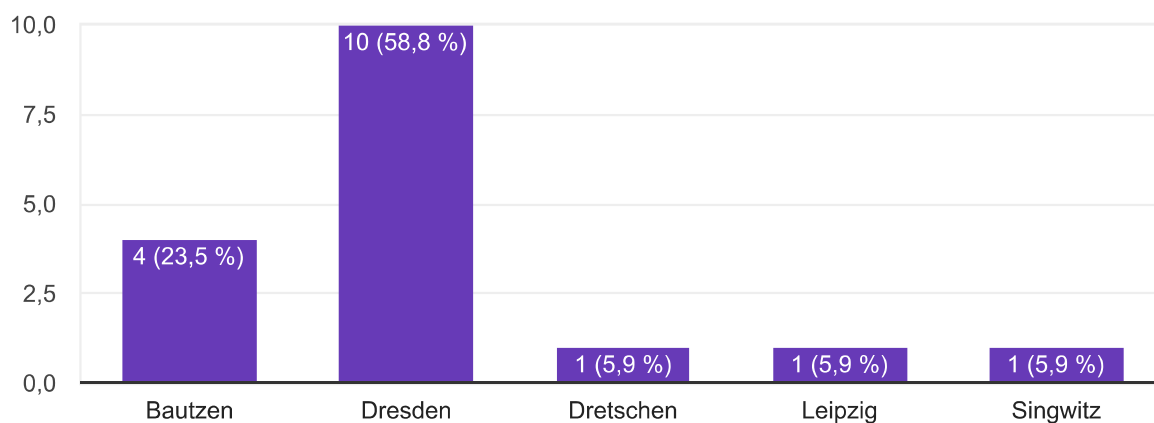
18 Antworten



## Wohnort

 Kopieren

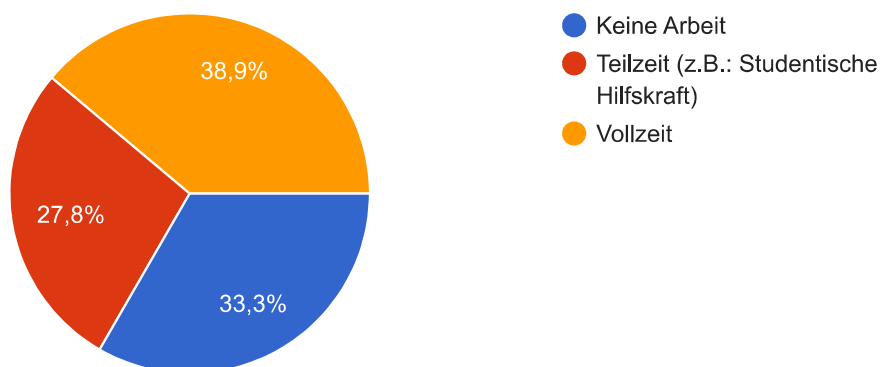
17 Antworten



## Arbeit

 Kopieren

18 Antworten

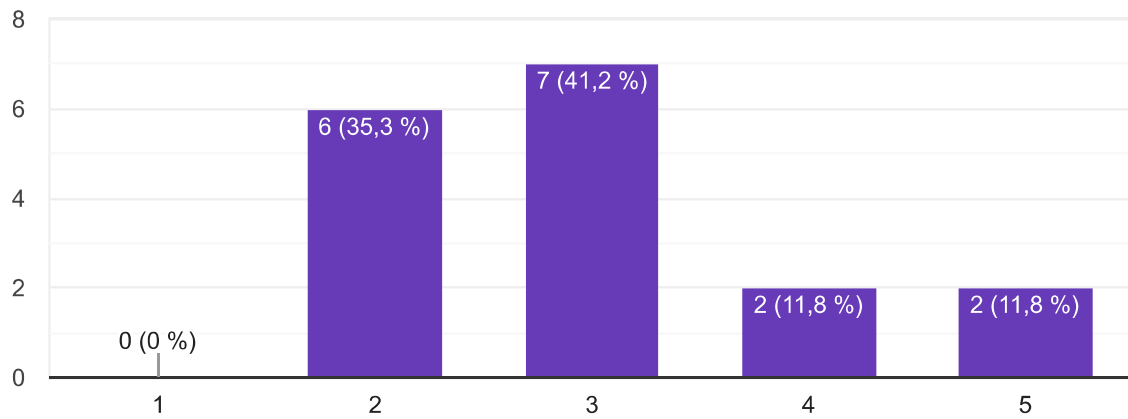


Verhaltensvariablen

## Offenheit

 Kopieren

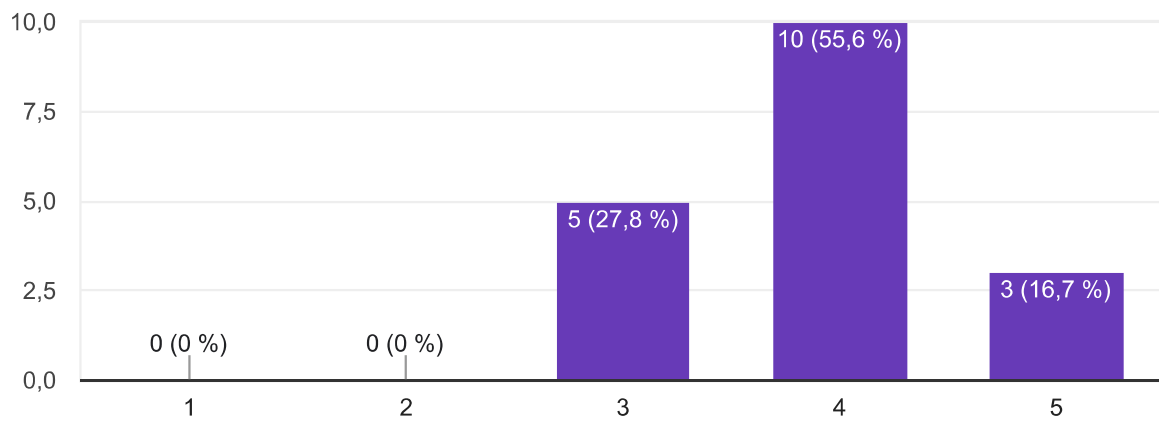
17 Antworten



## Disziplin

 Kopieren

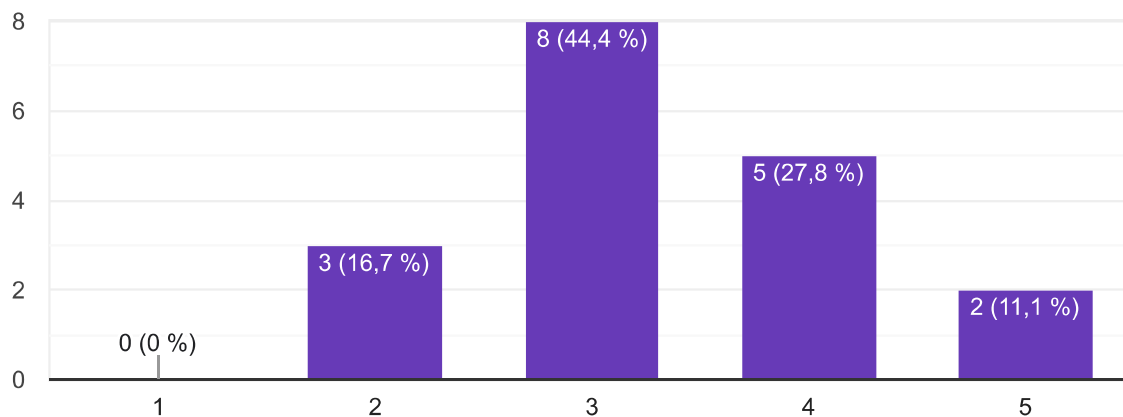
18 Antworten



## Motivation (eine neue Gewohnheit anzutrainieren/ schlechte abgewöhnen)

 Kopieren

18 Antworten

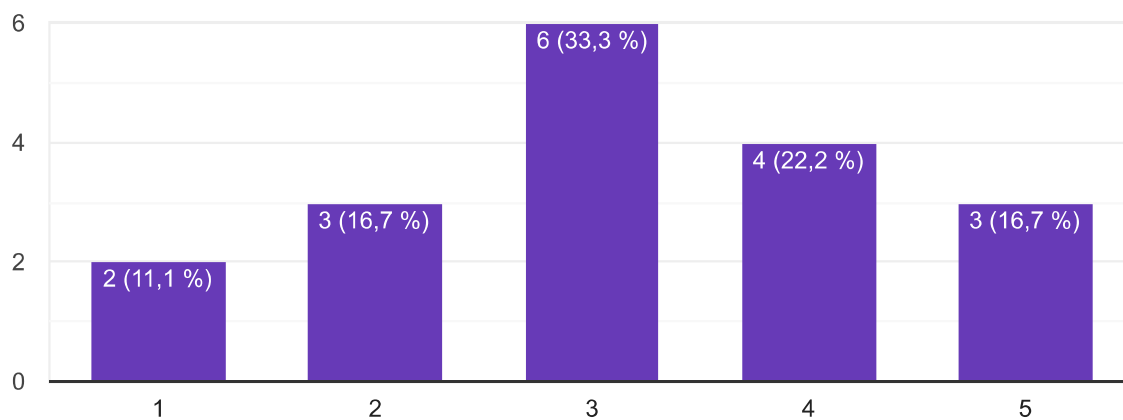


## Technische Fähigkeiten

### Technische Fähigkeiten

 Kopieren

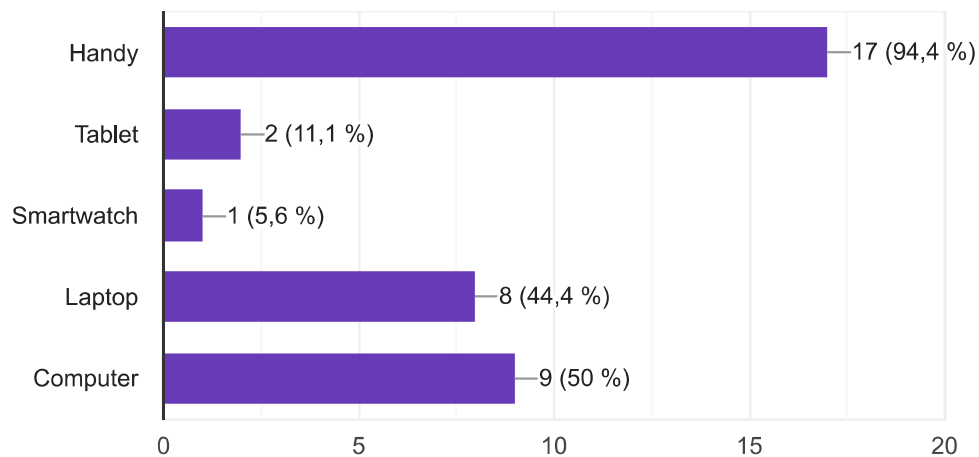
18 Antworten



## Welche Geräte benutzt du in deinem Alltag?

 Kopieren

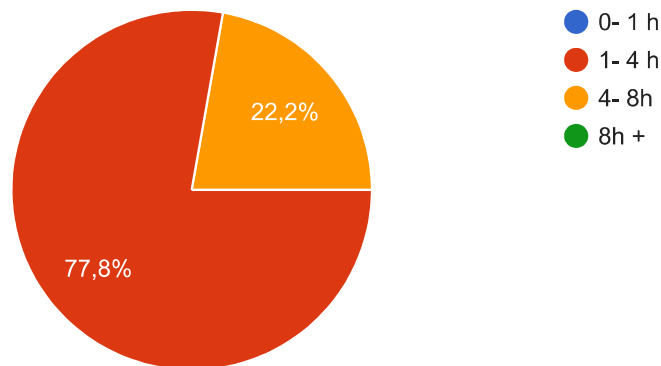
18 Antworten



## Wie oft nutzt du pro Tag dein Handy

 Kopieren

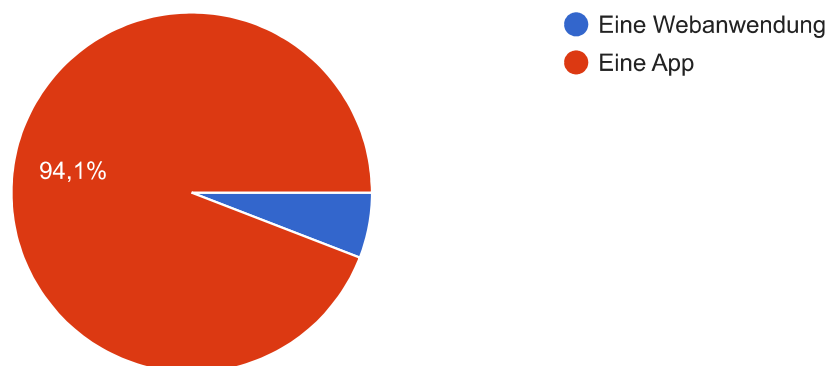
18 Antworten



## Prinzipiell würde ich bevorzugen um meine Gewohnheiten zu verfolgen:

 Kopieren

17 Antworten



Hindernisse/Frustration

## Hindernisse/Frustration

11 Antworten

Zeitmangel

Das geößte Hindernis ist meistens die eigene Faulheit

leichte Ablenkung, mangelnde Konzentration, Erfüllung gesellschaftlicher Erwartungen

Prokrastination durch Handynutzung, zu spätes Schlafengehen, zu hohe Ansprüche an sich selber

Bestehende Strukturen die neuen Sachen entgegenwirken

Zeitaufwand

Motivation

Schlechtes bzw. Überladenes UI/UX, Benutzerkonto erforderlich, In-App-Werbung, Fehlende Belohnung für das Erreichen von Zielen

zu hoher Zeitaufwand, kein schneller Erfolg

Mental Health, alte gewohnheiten

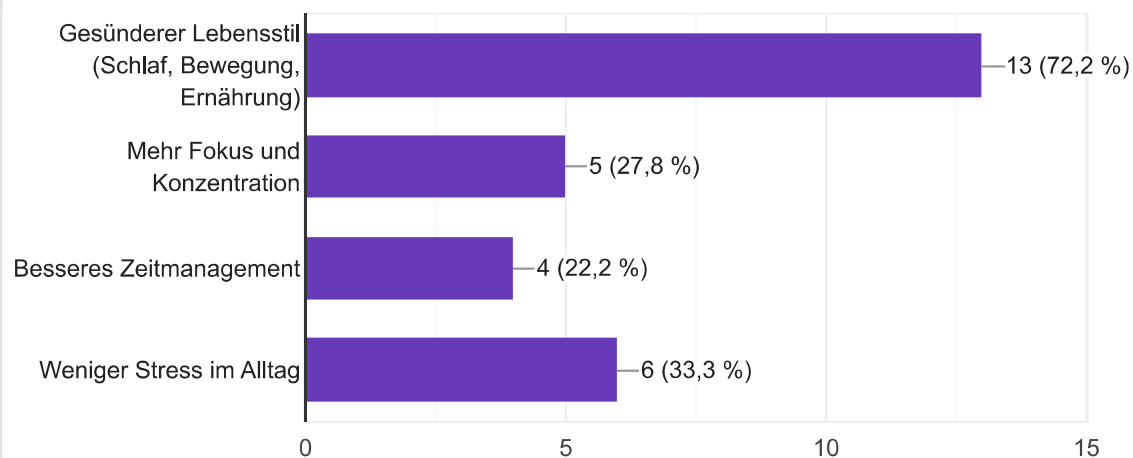
Schweinehund

Ziele

## Welche Ziele verfolgst du aktuell oder Grundsätzlich mit dem Aufbau von Gewohnheiten?

 Kopieren

18 Antworten



Dieser Inhalt wurde nicht von Google erstellt und wird von Google auch nicht unterstützt. - [Nutzungsbedingungen](#) - [Datenschutzerklärung](#)

Sieht dieses Formular verdächtig aus? [Bericht](#)

# Google

 Formulare