



## WERKZEUG 6: DAS BRUCH-PROTOKOLL

„DIE ERSTEN 72 STUNDEN“, täglich ein Block. Dieses Blatt dreimal drucken: Tag 1, Tag 2, Tag 3.

DATUM

---

◇ Tag \_\_\_\_ von 3

„WAS IST PASSIERT? NUR FAKTEN. KEINE INTERPRETATION.“

---

---

---

---

„WAS SPÜRE ICH IM KÖRPER? WO SITZT ES? BRUST, MAGEN, KEHLE?“

---

---

---

INTENSITÄT 1–10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

„WAS BRAUCHE ICH IN DEN NÄCHSTEN VIER STUNDEN? NICHT MORGEN. NICHT NÄCHSTE WOCHE. JETZT.“

---

---

---