



# DIE 23 WERKZEUGE IM ÜBERBLICK

Checkbox = ausprobiert. Gruppiert nach Modulen, mit Kurzzeile je Werkzeug.

## DAILY DO'S

- |     |                                                           |     |                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| ◇ 1 | Das Comeback-Journal<br><i>Schreib dir die Seele frei</i> | ◇ 2 | Die Comeback-Affirmation<br><i>Kein blöder Zauber. Neurowissenschaft.</i> |
| ◇ 3 | Reizentzug<br><i>Du und die Wand. Sonst nichts.</i>       |     |                                                                           |

## MODUL 1: AUFPRALL

- |     |                                                                             |     |                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| ◇ 4 | Das Körpersignal-Tagebuch<br><i>Eine Minute täglich, drei Körperstellen</i> | ◇ 5 | Der Notfall-Anker<br><i>Drei Minuten, wenn die Panik kommt</i>                 |
| ◇ 6 | Das Bruch-Protokoll<br><i>Drei Fragen in den ersten 72 Stunden</i>          | ◇ 7 | Der Minimal-Rhythmus<br><i>Drei Anker, die stehen, wenn alles andere fällt</i> |

## MODUL 2: TRAUER

- |      |                                                                |     |                                                     |
|------|----------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|
| ◇ 8  | Expressive Writing<br><i>Schmerz aufschreiben</i>              | ◇ 9 | Die Verlustinventur<br><i>Was ist wirklich weg?</i> |
| ◇ 10 | Die 10-Minuten-Trauer<br><i>Dem Schmerz einen Rahmen geben</i> |     |                                                     |

## MODUL 3: ÜBERLEBEN

- |      |                                                                                     |      |                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------|
| ◇ 11 | Der Körper-Dialog<br><i>Eine Minute Stille. Eine Frage. Eine Antwort.</i>           | ◇ 12 | Die 5-5-5 Morgenroutine<br><i>Licht, Atem, Bewegung</i>    |
| ◇ 13 | Kaltexposition als Reset<br><i>30 Sekunden, Selbstwirksamkeit statt Performance</i> | ◇ 14 | Der Tagesanker<br><i>Drei Fragen, abends, zwei Minuten</i> |

## MODUL 4: UMBAU

- |      |                                                                    |      |                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|
| ◇ 15 | Das Lebensrad 2.0<br><i>90-Tage-Ziele</i>                          | ◇ 16 | Das 90-Tage-Kompass<br><i>Eine Richtung testen</i> |
| ◇ 17 | Der Identitäts-Prototyp<br><i>Eine Woche, eine Rolle, ein Test</i> |      |                                                    |

## MODUL 5: BEZIEHUNGEN & VERGEBUNG

- |      |                                                     |      |                                                                |
|------|-----------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|
| ◇ 18 | Der Beziehungs-Audit<br><i>Sortiere dein Umfeld</i> | ◇ 19 | Das Seil durchschneiden<br><i>Vergebung als Selbstfürsorge</i> |
|------|-----------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|

## MODUL 6: IDENTITÄT

- |      |                                                                |      |                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------|
| ◇ 20 | Das Narben-Inventar<br><i>Was hat der Bruch dich gelehrt?</i>  | ◇ 21 | Der Identitätsbrief<br><i>Brief an dein zukünftiges Ich</i> |
| ◇ 22 | Das Vermächtnis-Protokoll<br><i>Drei Fragen für den Filter</i> | ◇ 23 | Die Comeback-Metrik<br><i>Fünf Indikatoren, monatlich</i>   |