



DIE 30-TAGE-CHALLENGE

Schnellstart: jeden Tag ein Kästchen.

„30 Tage. Eine Sache pro Tag. Kein Rückstand. Wenn du einen Tag verpasst, machst du am nächsten Tag einfach weiter. Kein Neustart. Kein Montag-Ding. Einfach weiter.“

TAG 1 HRV-App laden, Wert messen und notieren	TAG 2 Drei physiologische Seufzer vor dem Aufstehen	TAG 3 Ein großes Glas Wasser vor dem Kaffee	TAG 4 Handy ab 21 Uhr in den Flugmodus	TAG 5 15 Sekunden kaltes Wasser am Duschende	TAG 6 20 Minuten gehen, ohne Handy
TAG 7 Pendler-Test 3x täglich (9/14/20 Uhr)	TAG 8 Morgenroutine Stufe 1 (3 Seufzer + Wasser)	TAG 9 Kaltdusche auf 30 Sekunden	TAG 10 Chronotyp-Test, Peak-Fenster finden	TAG 11 Erster 90-Minuten-Deep-Work-Block	TAG 12 10-3-2-1 starten (mindestens eine Regel)
TAG 13 Abend-Journal: ein Satz zur wichtigsten Entscheidung	TAG 14 Bildschirmzeit checken und notieren	TAG 15 Kaltdusche auf 60 Sekunden	TAG 16 Wall-Sit 60 Sekunden mit Reset	TAG 17 Reframing: Gedanke + Reframe aufschreiben	TAG 18 Meal-Prep-Sonntag (60 Min., 5 Boxen)
TAG 19 6-Sekunden-Umarmung	TAG 20 Gegen-Satz formulieren und aufhängen	TAG 21 Sonntagsplanung: 3 Aufgaben in den Kalender	TAG 22 Kaltdusche 90 Sekunden	TAG 23 Mindestens 3 der 7 Handy-Regeln umsetzen	TAG 24 Habit Stack bauen („Nachdem ich X, mache ich Y“)
TAG 25 Einmal Nein sagen	TAG 26 Körper-Scan 5 Minuten	TAG 27 Arzttermin: Ferritin, Vitamin D, B12	TAG 28 Glücksmoment-Journal: 3 Momente mit Ort und Person	TAG 29 Bildschirmzeit mit Tag 14 vergleichen	TAG 30 Brief an dein zukünftiges Ich schreiben



DER 10-WOCHEN-PLAN AUF EINEN BLICK

Fokus und Kernwerkzeuge je Woche.

Woche	Fokus / Kernwerkzeuge
Woche 1	Der erste Atemzug: HRV-Messung starten, drei Seufzer, Pendler-Test
Woche 2	Das Priming: 7-Minuten-Morgenroutine, Wasser zuerst, kein Handy in den ersten 30 Minuten
Woche 3	Der Reset: 60-Sekunden-Reset üben, Kaltdusche 15 Sekunden
Woche 4	Der Vagus: Kaltdusche 30 Sekunden, Wall-Sit 3x, Vagus im Alltag
Woche 5	Der Schlaf: Chronotyp, 10-3-2-1, Flugmodus ab 21 Uhr, Kaltdusche 60 Sekunden
Woche 6	Die Erholung: Abend-Protokoll, NSDR testen, Wochenend-Recovery
Woche 7	Das Mindset: Entscheidungs-Journal, erster Reframe, Growth-Satz
Woche 8	Die Grenzen: Handy-Detox, Zeitgrenze, erste Nein-Übung
Woche 9	Das System: Habit Stacking, Deep-Work-Block, Sonntagsplanung
Woche 10	Die Integration: Status-Check wiederholen, Brief lesen oder schreiben