



WOCHENPROTOKOLL · WOCHEN 1-2

Trainingslog: jeden Sonntag ausfüllen.

„In Comeback war das Wochenprotokoll ein Überlebenstagebuch. Diesmal ist es ein Trainingslog.“

COCKPIT-CHECK (JEDEN SONNTAG)

„HRV-Durchschnitt diese Woche:“ _____

„Tiefschlaf-Durchschnitt: ____ %“ _____

„Bildschirmzeit-Durchschnitt: ____ Std, Trend gegenüber letzter Woche: steigend / fallend / gleich“ _____

WOCHEN-WERKZEUGE

„Priming an ____ von 7 Tagen.“ _____

„Körper-Scan an ____ Tagen.“ _____

„Polyvagal-Stufe morgens: ____ / abends: ____.“ _____

„Größte Erkenntnis dieser Woche:“ _____

EHRlichKEITS-CHECK

„Auf einer Skala von 1-10: Wie konsequent warst du diese Woche? Nicht wie du dich fühlst. Was du getan hast.“

KONSEQUENZ 1-10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



WOCHENPROTOKOLL · WOCHEN 3–4

COCKPIT-CHECK (JEDEN SONNTAG)

„HRV-Durchschnitt diese Woche:“ _____

„Tiefschlaf-Durchschnitt: ____ %“ _____

„Bildschirmzeit-Durchschnitt: ____ Std, Trend gegenüber letzter Woche: steigend / fallend / gleich“ _____

„Kaltdusche: ____“ _____

WOCHEN-WERKZEUGE

„60-Sekunden-Reset an ____ von 7 Tagen.“ _____

„Kaltdusche an ____ von 7 Tagen.“ _____

„Wall-Sit ____x.“ _____

„Situationen, in denen der Reset gegriffen hat:“ _____

EHRlichKEITS-CHECK

„Auf einer Skala von 1–10: Wie konsequent warst du diese Woche? Nicht wie du dich fühlst. Was du getan hast.“

KONSEQUENZ 1–10



WOCHENPROTOKOLL · WOCHEN 5–6

COCKPIT-CHECK (JEDEN SONNTAG)

„HRV-Durchschnitt diese Woche:“ _____

„Tiefschlaf-Durchschnitt: ____ %“ _____

„Bildschirmzeit-Durchschnitt: ____ Std, Trend gegenüber letzter Woche: steigend / fallend / gleich“ _____

„Aufwach-Episoden: ____“ _____

WOCHEN-WERKZEUGE

„10-3-2-1-Regel an ____ von 7 Tagen.“ _____

„Handy ab 21 Uhr in der Schublade: ____x.“ _____

„Journal geschrieben: ____x.“ _____

„Einschlafzeit Durchschnitt: ____“ _____

EHRLICHKEITS-CHECK

„Auf einer Skala von 1–10: Wie konsequent warst du diese Woche? Nicht wie du dich fühlst. Was du getan hast.“

KONSEQUENZ 1–10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



WOCHENPROTOKOLL · WOCHEN 7–8

COCKPIT-CHECK (JEDEN SONNTAG)

„HRV-Durchschnitt diese Woche:“ _____

„Tiefschlaf-Durchschnitt: ____ %“ _____

„Bildschirmzeit-Durchschnitt: ____ Std, Trend gegenüber letzter Woche: steigend / fallend / gleich“ _____

„Reframe-Situationen: ____“ _____

WOCHEN-WERKZEUGE

„Entscheidungs-Journal an ____ von 7 Tagen.“ _____

„5-Spalten-Reframing ____x angewendet.“ _____

„Identitäts-Satz formuliert: ja/nein.“ _____

„Samstags-Stunde eingeplant: ja/nein.“ _____

„Größter Saboteur-Moment:“ _____

EHRLICHKEITS-CHECK

„Auf einer Skala von 1–10: Wie konsequent warst du diese Woche? Nicht wie du dich fühlst. Was du getan hast.“

KONSEQUENZ 1–10



WOCHENPROTOKOLL · WOCHEN 9–10

„Das letzte Protokoll der zehn Wochen. Danach entscheidest du, was du weiterführst. Nicht alles muss bleiben, aber was bleibt, bleibt bewusst.“

COCKPIT-CHECK (JEDEN SONNTAG)

„HRV-Durchschnitt diese Woche:“ _____

„Tiefschlaf-Durchschnitt: ____ %“ _____

„Bildschirmzeit-Durchschnitt: ____ Std, Trend gegenüber letzter Woche: steigend / fallend / gleich“ _____

„Deep-Work-Blöcke diese Woche: ____“ _____

WOCHEN-WERKZEUGE

„Habit Stack läuft: ja/nein“ _____

„Deep-Work-Block an ____ von 5 Tagen.“ _____

„Sonntagsplanung gemacht: ja/nein“ _____

„Nein gesagt: ____x diese Woche.“ _____

„Handy in der Schublade ab 21 Uhr: ____x.“ _____

„Gesamte Wochenprotokolle durchgelesen: ja/nein“ _____

EHRLICHKEITS-CHECK

„Auf einer Skala von 1–10: Wie konsequent warst du diese Woche? Nicht wie du dich fühlst. Was du getan hast.“

KONSEQUENZ 1–10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----