



Die 14 Werkzeuge

DAILY HEROES — Überblick

- 1. Morgenroutine**
5 Minuten Aktivierung vor dem ersten Kaffee
- 2. Körper-Scan**
Bewusste Wahrnehmung deiner körperlichen Signale
- 3. Cockpit-Check**
Tägliche Standortbestimmung in 3 Minuten
- 4. 5-Spalten-Reframing**
Stresssituationen umdeuten und nutzen
- 5. Abend-Protokoll**
Den Tag verarbeiten und loslassen
- 6. Kaltexposition**
Vagusnerv-Aktivierung durch kontrollierte Kälte
- 7. Breathwork**
Atemtechniken für sofortige Regulation
- 8. Dein Minimum**
Die untere Grenze, die du nie unterschreitest
- 9. Dein Kompass**
Tägliche Richtungskorrektur
- 10. Micro-Meditation**
90-Sekunden-Reset zwischen Meetings
- 11. Bewegungsanker**
Körperliche Aktivierung am Arbeitsplatz
- 12. Dankbarkeits-Log**
3 Punkte am Abend, die funktioniert haben
- 13. Energie-Audit**
Wöchentliche Analyse deiner Energiequellen
- 14. Grenz-Protokoll**
Klare Linien setzen und halten