



DAS 16-WOCHEN-SYSTEM

Acht Module, je zwei bis drei Kernwerkzeuge. Checkbox = Modul abgeschlossen.

MODUL	Wochen	Kernwerkzeuge	
Modul 1	Wochen 1–2	Kohärente Atmung · Das Shutdown-Ritual · Der Kontrollkreis	☐
Modul 2	Wochen 3–4	Sieben Vagus-Techniken · Pattern Interrupt · Kälte als Vagus-Training	☐
Modul 3	Wochen 5–6	Strategische Erholung · Kälteexposition · Das Energie-Audit	☐
Modul 4	Wochen 7–8	Das 10-3-2-1-Protokoll · Das Schlafzimmer als Höhle · Die Abendroutine	☐
Modul 5	Wochen 9–10	Kognitives Reframing · Das Entscheidungs-Journal · Der Identitäts-Satz	☐
Modul 6	Wochen 11–12	Habit Stacking · Nein sagen · Das Wochen-Check-in	☐
Modul 7	Wochen 13–14	Monk Mode + Deep-Work-Protokolle	☐
Modul 8	Wochen 15–16	Das Pre-Mortem · Der Pressureproof Energy Score	☐