



DEINE DRUCKBIOGRAFIE

„Bevor du dein System aufbaust, musst du wissen, wo du stehst. Die Druckbiografie ist keine Therapie, sondern eine Bestandsaufnahme. Zehn Minuten. Ein Blatt Papier. Drei Fragen.“

1. „Was war die stressigste Phase meines Lebens?“

Nicht die schlimmste. Die stressigste.

2. „Was hat der Stress mit meinem Körper gemacht?“

Schlaf, Appetit, Muskelverspannungen, Immunsystem, Verdauung.

3. „Was war das erste Zeichen, das ich ignoriert habe?“
