



DIE 27 WERKZEUGE IM ÜBERBLICK

Checkbox = ausprobiert. Vier Gruppen: Fundament + drei Säulen mit Wochenspannen.

DAS FUNDAMENT

- | | | | |
|-----|-------------------------|-----|------------------------|
| ◇ 1 | Der 60-Sekunden-Reset | ◇ 2 | Der Emergency Response |
| ◇ 3 | Die Gedanken-Quarantäne | ◇ 4 | Die Zwei-Minuten-Regel |

SÄULE 1: BIO-HARDWARE (WOCHEN 1-8)

- | | | | |
|------|------------------------------------|------|------------------------------------|
| ◇ 5 | Kohärente Atmung | ◇ 6 | Das Shutdown-Ritual |
| ◇ 7 | Der Kontrollkreis | ◇ 8 | Dein 7-Minuten-Priming |
| ◇ 9 | Sieben Vagus-Techniken | ◇ 10 | Pattern Interrupt |
| ◇ 11 | Kälte als Vagus-Training | ◇ 12 | Strategische Erholung: Drei Ebenen |
| ◇ 13 | Kälteexposition | ◇ 14 | Das Energie-Audit |
| ◇ 15 | Das 10-3-2-1-Protokoll | ◇ 16 | Das Schlafzimmer als Höhle |
| ◇ 17 | Die Abendroutine, die funktioniert | | |

SÄULE 2: MIND-SOFTWARE (WOCHEN 9-12)

- | | | | |
|------|----------------------|------|---------------------------|
| ◇ 18 | Kognitives Reframing | ◇ 19 | Das Entscheidungs-Journal |
| ◇ 20 | Der Identitäts-Satz | ◇ 21 | Spot and Swap |
| ◇ 22 | Habit Stacking | ◇ 23 | Nein sagen |
| ◇ 24 | Das Wochen-Check-in | | |

SÄULE 3: EXECUTION-SYSTEMS (WOCHEN 13-16)

- | | | | |
|------|--------------------------------|------|----------------|
| ◇ 25 | Monk Mode | ◇ 26 | Das Pre-Mortem |
| ◇ 27 | Der Pressureproof Energy Score | | |