



# Die 3 Säulen des Systems

---

UNBREAKABLE PERFORMANCE — Framework

## Säule 1: Nervensystem

---

- HRV-Baseline messen
- Vagusnerv-Aktivierung (Kälte, Atmung)
- Stressoren identifizieren und kategorisieren
- Recovery-Protokoll einrichten

## Säule 2: Kognitive Architektur

---

- Deep Work Blöcke installieren
- Entscheidungs-Fatigue reduzieren
- Fokus-Protokoll entwickeln
- Digitale Hygiene

## Säule 3: Physische Basis

---

- Schlaf-Optimierung
- Ernährung & Timing
- Bewegung als Medikament
- Biomarker-Tracking