



Cortisol-Management

UNBREAKABLE PERFORMANCE — Checkliste

Morgen-Protokoll (Cortisol-Peak nutzen)

- Sonnenlicht in den ersten 30 Min nach Aufstehen
- Kein Koffein in der ersten Stunde
- Proteinreiches Frühstück
- Kurze Bewegungseinheit (10 Min)
- Kalt duschen (30-90 Sek)

Abend-Protokoll (Cortisol senken)

- Bildschirm-Stopp 90 Min vor dem Schlafen
- Magnesium & Adaptogene
- 10 Min Atemübung oder Meditation
- Raum abdunkeln, Temperatur 18°C
- Dankbarkeits-Log schreiben

Stressor-Inventur

Liste deine Top-5 Stressoren und bewerte deren Kontrollierbarkeit:

- | | |
|----------|--|
| 1. _____ | Kontrollierbar: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein |
| 2. _____ | Kontrollierbar: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein |
| 3. _____ | Kontrollierbar: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein |
| 4. _____ | Kontrollierbar: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein |
| 5. _____ | Kontrollierbar: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Teilweise <input type="checkbox"/> Nein |