



HRV-Mastery Protokoll

UNBREAKABLE PERFORMANCE — Nervensystem

Baseline-Messung (Woche 1)

Miss deine HRV 7 Tage lang morgens direkt nach dem Aufwachen.

HRV (ms)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ruhepuls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Schlafqualität	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stresslevel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Emergency Response Protokoll

Bei akutem Stress — sofort anwenden:

- 1. STOPP — Alles unterbrechen**
- 2. 6 tiefe Atemzüge (4-7-8 Technik)**
- 3. Kälte-Stimulus (kaltes Wasser, Eiswürfel)**
- 4. Körperliche Aktivierung (30s Bewegung)**
- 5. Situation neu bewerten (Reframing)**
- 6. Nächsten Micro-Schritt definieren**