

21-Tage-Tracker

Hak jeden Tag ab, was du geschafft hast. Kein Tag muss perfekt sein.

Tag	Übung	Übung	Werte
1	Verlängerte Ausatmung	☐	☐
2	Physiologischer Seufzer	☐	☐
3	Morgenlicht tanken	☐	☐
4	Der Kälte-Klick	☐	☐
5	Summen	☐	☐
6	Schlaffenster einrichten	☐	☐
7	Wochenbilanz + Body-Scan	☐	☐
8	Reiz-Inventur	☐	☐
9	Handy-Abendregel	☐	☐
10	Protein-Frühstück	☐	☐
11	Der Cortisol-Teller	☐	☐
12	Ein bewusstes Nein	☐	☐
13	Sorgenzeit + Gedanken-Parkplatz	☐	☐
14	Halbzeit-Bilanz	☐	☐
15	Bewegung in der richtigen Dosis	☐	☐
16	Die Energie-Ampel	☐	☐
17	Co-Regulation	☐	☐
18	Der Drei-Uhr-Plan	☐	☐
19	Wenn-dann-Anker bauen	☐	☐
20	Rückfallplan	☐	☐
21	Große Bilanz	☐	☐

Symptom- & Werte-Tagebuch

Trag jeden Morgen deine drei Zahlen ein — je 1 (wenig) bis 10 (viel). Dauert 30 Sekunden.

Tag	Schlaf	Energie	Innere Unruhe
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

Wöchentlich (optional):

	Gewicht	Bauchumfang
Start		
Ende Woche 1		
Ende Woche 2		
Ende Woche 3		

Denk daran: Diese Zahlen messen nicht deinen Wert, sondern machen deinen Fortschritt sichtbar.

Übungs-Übersicht

Alle 21 Werkzeuge auf einen Blick — dein Spickzettel für danach.

Woche 1 — Die Bremse wiederfinden

- Tag 1 Vier Sekunden ein, sechs aus — die lange Ausatmung beruhigt sofort.
- Tag 2 Zweimal einatmen, lang ausatmen — der Seufzer für akute Momente.
- Tag 3 Zehn Minuten Morgenlicht vor dem Kaffee — stellt die innere Uhr.
- Tag 4 Kaltes Wasser ins Gesicht — senkt den Puls in Sekunden.
- Tag 5 Summen beim Ausatmen — lange Ausatmung, angenehm gemacht.
- Tag 6 Feste Aufstehzeit, Koffein-Cutoff, gedimmtes Abendlicht.
- Tag 7 Wochenbilanz + Body-Scan — in den Körper hineinhören.

Woche 2 — Das Fass leeren

- Tag 8 Reiz-Inventur — notieren, was das Fass füllt.
- Tag 9 Handy 60 Minuten vor dem Schlaf weglegen.
- Tag 10 Proteinreiches Frühstück gegen die Blutzucker-Achterbahn.
- Tag 11 Der Cortisol-Teller — $\frac{1}{2}$ Gemüse, $\frac{1}{4}$ Eiweiß, $\frac{1}{4}$ komplexe Kohlenhydrate.
- Tag 12 Ein bewusstes Nein — Grenzen sind Nervensystem-Pflege.
- Tag 13 Feste Sorgenzeit + abends den Kopf auf Papier leeren.
- Tag 14 Halbzeit-Bilanz — die beste Übung herausfinden.

Woche 3 — Die neue Grundeinstellung

- Tag 15 Moderate Bewegung statt Auspowern.
- Tag 16 Energie-Ampel — den Tag nach der Tagesform ausrichten.
- Tag 17 Zwanzig Minuten echte Verbindung.
- Tag 18 Der Drei-Uhr-Plan für nächtliches Wachliegen.
- Tag 19 Wenn-dann-Anker — aus Übung wird Gewohnheit.
- Tag 20 Rückfallplan + Selbstmitgefühl.
- Tag 21 Große Bilanz — Standort-Check wiederholen.

Notfallkarte fürs Portemonnaie

Ausschneiden, falten, einstecken. Für die Momente, in denen alles zu viel wird.

Wenn alles zu viel wird — 90 Sekunden

1. Kälte: kaltes Wasser ins Gesicht oder eine kalte Flasche an Wangen/Nacken.
2. Atme: zweimal kurz ein, dann lang aus — dreimal.
3. Sag dir: „Das ist eine Stresswelle. Sie steigt — und sie fällt wieder.“

held.media/cortisol

Wenn alles zu viel wird — 90 Sekunden

1. Kälte: kaltes Wasser ins Gesicht oder eine kalte Flasche an Wangen/Nacken.
2. Atme: zweimal kurz ein, dann lang aus — dreimal.
3. Sag dir: „Das ist eine Stresswelle. Sie steigt — und sie fällt wieder.“

held.media/cortisol

Tipp: Zweimal ausgedruckt — eine Karte fürs Portemonnaie, eine für den Nachttisch.