

RESET PLAN

4 Wochen · Struktur · Kontrolle · Neustart

GRUNDREGELN

Ein klarer, strukturierter Plan – um dein Nervensystem zu beruhigen, Kontrolle zurückzugewinnen und dein Leben Schritt für Schritt neu aufzubauen.

- ◆ Kein Alkohol, keine Drogen, kein Glücksspiel
- ◆ Social Media bewusst reduzieren
- ◆ Fokus auf Ruhe, Struktur und Bewegung
- ◆ Täglich Wim Hof Atmung

Ohne Struktur kein Reset.

DER 4 WOCHEN PLAN

WOCHE 1 – Reset

- ◆ 20 Min Spaziergang täglich (Natur, kein Handy)
- ◆ Reizüberflutung aktiv reduzieren
- ◆ Runterkommen & ankommen

WOCHE 2 – Stabilität

- ◆ 45–60 Min Spaziergang täglich
- ◆ Erste feste Routinen aufbauen
- ◆ Aufstehen, Schlaf & Tagesstruktur

WOCHE 3 – Disziplin

- ◆ 60 Min Bewegung + gezieltes Training
- ◆ Fokus auf sichtbaren Fortschritt
- ◆ Klare Abläufe konsequent einhalten

**WOCHE 4
– Kontrolle**

- ♦ 60–90 Min Bewegung täglich
- ♦ Persönliche Ziele klar definieren
- ♦ Aktiv messen & verfolgen

Schritt für Schritt. Tag für Tag.**WIM HOF ATMUNG – TÄGLICH**

- 1 30 tiefe Atemzüge nehmen
- 2 Luft anhalten – so lange es geht
- 3 3–4 Runden wiederholen
- 4 Morgens oder abends – konsequent

Täglich. Kein Skip. Kein Aufschub.**WARUM DIESER PLAN FUNKTIONIERT**

Dopamin ist kein "Glückshormon" – es ist das Motivationshormon. Es steuert, worauf du Lust hast, was dich antreibt und wie viel Energie du aufbringen kannst. Durch Suchtmittel, Social Media und Reizüberflutung wird dein Belohnungssystem dauerhaft überstimuliert – echte Alltagsdinge fühlen sich dann fade und antriebslos an.

- ♦ Entzug von Überreizen lässt die Dopamin-Sensitivität sich erholen
- ♦ Bewegung erhöht Dopamin & Serotonin auf natürliche Weise
- ♦ Schlaf & Struktur stabilisieren das Nervensystem nachhaltig
- ♦ Wim Hof Atmung reguliert CO₂/O₂-Balance & setzt Adrenalin frei
- ♦ Kleine tägliche Erfolge trainieren das Belohnungssystem neu



WAS NACH DEN 4 WOCHEN KOMMT

Nach einem erfolgreichen Reset ist dein Nervensystem belastbarer, deine Grundenergie stabiler und deine Impulskontrolle deutlich stärker. Das ist kein Endpunkt – es ist die Basis für alles Weitere.

- ◆ Sportliche Ziele setzen & langfristig verfolgen
- ◆ Berufliche oder persönliche Projekte mit klarem Kopf angehen
- ◆ Soziale Beziehungen bewusster und tiefer gestalten
- ◆ Routinen beibehalten & schrittweise ausbauen



Kontrolle ist kein Ziel – sie ist eine Gewohnheit.



Wenn du einen individuellen Plan möchtest – meld dich gerne bei mir.

Wir schauen gemeinsam, was für dich passt und arbeiten es zusammen aus.