



14-TAGE-PROGRAMM

# Endlich Allergiefrei

## Dein persönlicher Neustart – Workbook

Schritt für Schritt zu mehr Energie,  
weniger Beschwerden und einem  
leichteren Leben.

# Inhalt

Dieses Workbook führt dich Schritt für Schritt durch deinen 14-Tage-Neustart. Jede Seite hat einen klaren Fokus – für mehr Klarheit, weniger Beschwerden und mehr Energie im Alltag.

---

01	02	03
<b>Einführung &amp; Ziele</b>	<b>Dein Startpunkt</b>	<b>Ernährungsprinzipien</b>
Verstehe deine Motivation und setze den Grundstein für deine allergiefreie Reise.	Analysiere deinen aktuellen Status quo und erkenne deine persönlichen Auslöser.	Lerne die essenziellen Regeln für eine entzündungshemmende und bekömmliche Ernährung.
04	05	06
<b>Einkauf &amp; Mahlzeiten</b>	<b>14-Tage-Tracking</b>	<b>Reflexion &amp; Erkenntnisse</b>
Praktische Listen, einfache Rezepte und Strategien für deine tägliche Verpflegung.	Tägliche Checklisten und Protokolle, um Fortschritte und Reaktionen zu dokumentieren.	Wochenrückblicke, die dir helfen, Muster zu erkennen und Feineinstellungen vorzunehmen.
07		
<b>Gewohnheiten &amp; Zukunft</b>		
Festige deine neuen Routinen und entwickle einen nachhaltigen Plan für die Zeit danach.		

TÄGLICH (TAG 1-14)

# Dein 14-Tage-Neustart – So setzt du alles richtig um

Was du täglich tust. Was in welcher Phase passiert. Maximal einfach und klar.

DAS MACHST DU JEDEN TAG

## Ernährung nach Plan

Natürlich & unverarbeitet

## Intervallfasten einhalten

Festes Zeitfenster täglich

## Ausreichend trinken

Mindestens 2 Liter Wasser

## Hypnose hören

Morgens oder abends – Theta-Zustand nutzen

## Pause für dein Nervensystem

Kurze Auszeit täglich einplanen

PHASE 1 · TAG 1-5

## Entlastung

- Ernährung umstellen
- Zucker & Verarbeitetes reduzieren

👉 Ziel: Körper beruhigen und entlasten

PHASE 2 · TAG 6-10

## Aktivierung

- Intervallfasten starten
- Festen Rhythmus aufbauen

👉 Ziel: Stoffwechsel aktivieren

PHASE 3 · TAG 11-14

## Stabilisierung

- Stress reduzieren
- Schlaf verbessern
- Nervensystem beruhigen

👉 Ziel: Ergebnisse festigen

**Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur dranbleiben.**

Diese 14 Tage sind dein Start – nicht dein Ziel.



# Du hast 14 Tage. Nutze sie.

Der erste Schritt zählt. Der zweite bringt das Ergebnis.

Dieses Workbook ist kein Ratgeber. Es ist ein Werkzeug. Es funktioniert nur, wenn du es ausfüllst, umsetzt und dranbleibst – jeden Tag.

In den nächsten 14 Tagen wirst du deine Ernährung gezielt anpassen, deinen Körper entlasten und beobachten, was sich verändert. Viele berichten von weniger Beschwerden, mehr Energie und einem klareren Körpergefühl – bereits in der ersten Woche.

Kein Perfektionismus. Keine Ausreden. Halte dich an die Struktur und beobachte, was sich verändert.

**Nicht denken. Umsetzen.**



# So funktioniert dieses Workbook

Einfach. Direkt. Täglich. So nutzt du dieses Workbook richtig.

## Täglich 5 Minuten

Öffne es täglich. Auch wenn du keine Lust hast.

## Ehrlich ausfüllen

Sei ehrlich mit dir. Nur so siehst du, was wirklich passiert.

## Nicht überspringen

Überspringe keine Seite. Jeder Schritt hat einen Grund.

## Seiten wiederholen

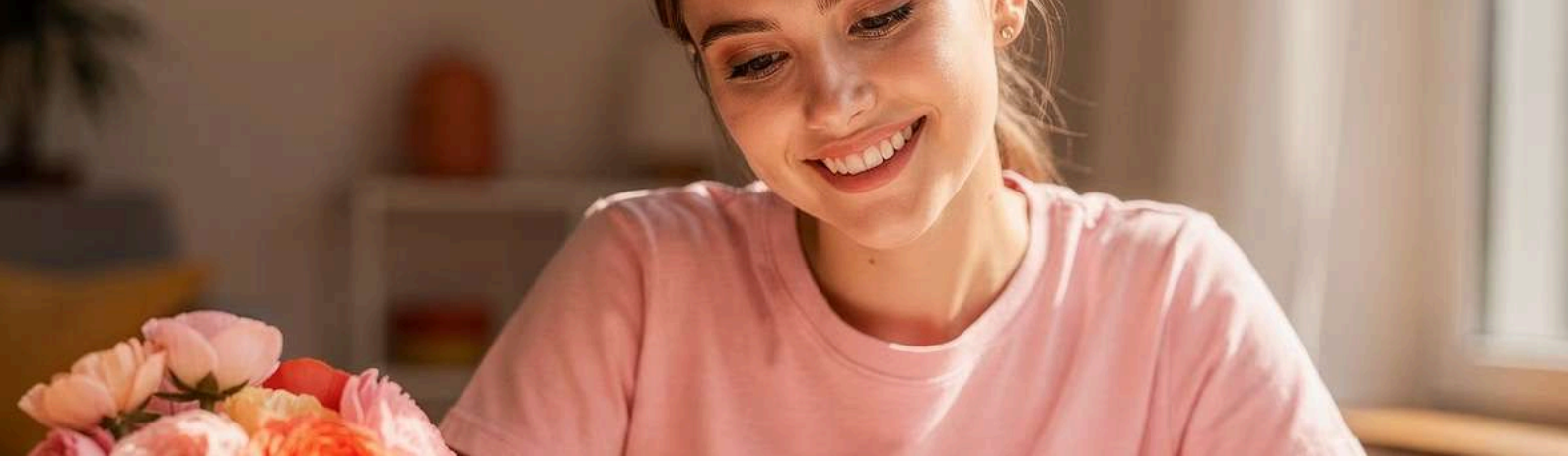
Nutze die Tracking-Seiten konsequent. Jedes Häkchen ist Fortschritt.

## Erkenntnisse teilen

Halte deine Erkenntnisse fest. Schriftlich. Sofort.

Dieses Workbook ist dein persönlicher Kompass. Nimm dir die Zeit. Du hast es in der Hand.

**Mach das jetzt. Leg los.**



# Dein Ziel – jetzt schriftlich

Wer sein Ziel aufschreibt, erreicht es häufiger. Schreibe jetzt – nicht später.

Mein Ziel in 14 Tagen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was mich bisher aufgehalten hat – und was ich jetzt anders mache:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ich bereit bin, loszulassen:

---

---

---

---

---

---

---

---

So will ich mich in 14 Tagen fühlen:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Setze das heute um. Nicht morgen.**

## Warum machst du das?

Was ist dein tiefstes Motiv? Was hat dich dazu gebracht, dieses Workbook in die Hand zu nehmen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dein idealer Alltag

Wie soll dein Alltag aussehen, wenn du dich wirklich wohl fühlst und deine Ziele erreicht hast?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dieses Ziel ist dein Kompass. Komm täglich hierher zurück.*

# Dein Startpunkt – heute, ehrlich

Bevor du startest, halte fest, wo du gerade stehst. Das ist dein Ausgangspunkt – und in 14 Tagen dein Vergleichswert.

Energielevel heute (1–10)

---

Schlafqualität (1–10)

---

Verdauung (1–10)

---

Stimmung (1–10)

---

**Aktuelle Beschwerden**

Haut, Verdauung, Nase, Augen etc.:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wie fühle ich mich heute insgesamt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Das ist dein Vorher. Halte dich an den Plan und beobachte, was sich verändert.**





# Deine Entscheidung

Dieser Moment zählt. Nicht der Moment, in dem du anfangen wolltest – sondern der, in dem du es tust.

**Ich, \_\_\_\_\_, entscheide mich heute bewusst für meinen 14-Tage-Neustart. Ich halte mich an die Struktur.  
Ich beobachte, was sich verändert. Ich bleibe dran.**

Ich fülle dieses  
Workbook täglich  
aus.

Ich passe meine  
Ernährung  
konsequent an.

Ich bleibe 14 Tage  
dabei – auch wenn  
es schwierig wird.

---

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

- Dein Commitment ist der stärkste Hebel. Kehre zu dieser Seite zurück, wenn es schwierig wird, um dich an dein "Warum" zu erinnern.



# Deine Hypnosen – der Schlüssel zur Veränderung (Tag 1-5)

Die Hypnosen unterstützen deinen Körper dabei, aus der Überreaktion herauszukommen und neue, ruhige Reaktionen zu lernen.

Du arbeitest direkt mit deinem Nervensystem – dort, wo die Veränderung entsteht.

**Dauer: täglich ca. 5-7 Minuten**

**Ziel: Nervensystem runterfahren, Körper aus Stress holen → täglich hören (Tag 1-5)**

## **Hypnose jetzt starten**

Scanne den QR-Code und starte deine Hypnose.

Diese hilft dir, dein Nervensystem zu beruhigen, innere Anspannung zu lösen und deinem Körper neue, ruhige Reaktionen zu ermöglichen.



## **So nutzt du sie richtig:**

- Höre die Hypnose in Ruhe und ohne Ablenkung
- Kopfhörer verstärken die Wirkung
- Wiederhole dies täglich

**👉 Wichtig: direkt nach dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen**

(in diesem Zustand arbeitet dein Gehirn besonders aufnahmefähig – sogenannte Theta-Phase)

**👉 Du musst nichts tun – dein Körper übernimmt den Prozess**



# So isst du ab jetzt

Vergiss komplizierte Diäten. Dieses Prinzip ist einfach – und es funktioniert, wenn du es konsequent umsetzt.



## Gemüse

Die Hälfte deines Tellers. Bunt, frisch, saisonal.



## Pflanzliches Eiweiss

Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Nüsse. Bei jeder Mahlzeit.



## Gesunde Fette

Avocado, Olivenöl, Nüsse. Sättigt und unterstützt deinen Körper.

## So baust du deinen Teller

Kombiniere diese drei Bausteine, statt Rezepte zu wälzen. So kreierst du nährstoffdichte Mahlzeiten – ganz ohne Stress.

## Warum kein tierisches Eiweiss in diesen 14 Tagen?

Tierisches Eiweiss kann in dieser Phase deinen Körper zusätzlich belasten – besonders wenn dein Immunsystem bereits unter Stress steht. Viele berichten, dass allein dieser Schritt einen spürbaren Unterschied macht: weniger Beschwerden, mehr Energie, ruhigere Reaktionen. Probiere es aus. 14 Tage. Beobachte, was passiert. Wenn du es ernst meinst, dann halte diese 14 Tage konsequent pflanzlich.

**Einfach halten. Pflanzlich. Konsequent.**

## Warum das funktioniert

Dieser Ansatz beendet das tägliche Raten. Indem du dich auf die Qualität der Nährstoffe fokussierst, regulierst du deinen Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise. Dein Körper bekommt genau das, was er für Energie und Sättigung braucht – ohne starren Verzicht.

So einfach ist es: Check bei jeder Mahlzeit kurz die drei Elemente. Wenn sie da sind, machst du alles richtig.



# Deine Mahlzeiten – einfach und klar

Du brauchst keine aufwändigen Rezepte. Du brauchst Mahlzeiten, die du schnell zubereitest und die deinen Körper unterstützen.

## Frühstück

Haferbrei mit Beeren und Nüssen

## Smoothie

Spinat, Banane, Leinsamen

## Snack

Avocado auf Reiswaffeln

## Mittag

Linsensuppe mit Gemüse

## Abend

Tofu-Pfanne mit Brokkoli

---

## Konkrete Beispiele

### Mittagessen

- Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse
- Großer Salat mit Kichererbsen und Olivenöl

### Abendessen

- Gedünstetes Gemüse mit Süßkartoffeln
- Gemüsesuppe mit Hülsenfrüchten

**Reminder:** Kein tierisches Eiweiss in diesen 14 Tagen. Dieser Schritt macht oft den grössten Unterschied.

**Tipp:** Bereite 2–3 Mahlzeiten vor. Wer vorbereitet ist, bleibt konsequent.

Du musst nicht kreativ sein. Du musst nur anfangen und durchziehen.



# Einkaufsliste – pflanzlich, klar, vollständig

Kaue nur, was auf dieser Liste steht. Kein tierisches Eiweiss, keinen Zucker, keinen Alkohol und kein Weizenmehl in diesen 14 Tagen. Dieser Schritt entlastet deinen Körper – und du wirst den Unterschied spüren.

## Proteine

- Linsen (rot, grün, schwarz)
- Kichererbsen
- Schwarze Bohnen
- Tofu (natur)
- Tempeh
- Edamame
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln)
- Buchweizen
- Lupinenprodukte
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

## Gemüse

- Brokkoli
- Spinat
- Zucchini
- Paprika
- Gurken
- Blattgrün
- Karotten
- Zwiebeln / Knoblauch
- Rote Bete

## Gesunde Fette

- Avocado
- Olivenöl
- Leinsamen
- Kokosöl
- Nüsse (Cashews, Haselnüsse)
- Tahini (Sesampaste)

## Kohlenhydrate

- Süßkartoffeln
- Quinoa
- Haferflocken
- Reis (idealerweise Vollkorn oder Basmatireis)
- Amaranth
- Hirse

## Früchte

- Beeren
- Äpfel
- Zitrusfrüchte

## Fermentierte Lebensmittel (extrem wichtig für Darm!)

- Sauerkraut
- Kimchi
- Kokosjoghurt (ungesüsst)

👉 Das ist fast ein MUST für „Endlich Allergiefrei“

## Heil“-Booster / funktionelle Lebensmittel

- Ingwer
- Kurkuma frisch
- Apfelessig
- Zimt

## Sonstiges

- Frische Kräuter
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Kurkuma)
- Zitrone

## Getränke

- Kräutertee
- stilles Wasser (Erinnerung / Fokus)
- evtl. Zitronenwasser

## Meine persönliche Ergänzung

Was möchtest du zusätzlich kaufen? Was isst du besonders gerne?

---

---

---

---

---

---

**Tipp:** Kaufe am Wochenende ein und bereite Hülsenfrüchte vor. So bist du die ganze Woche versorgt.



# Hunger – was er ist und was er nicht ist

Hunger ist ein Signal – kein Notfall. Er kommt in Wellen, steigt an und fällt wieder ab. Wenn du das weisst, verliert er seine Macht über dich.

Gerade in den ersten Tagen wirst du ungewohnte Hunger-Peaks erleben. Das ist normal. Dein Körper passt sich an. Halte dich an die Struktur.



## Echter Hunger vs. Appetit

### Echter Hunger

- Entsteht schleichend
- Körperliche Signale (Magenknurren)
- Jedes Nahrungsmittel wäre willkommen

### Appetit / Gelüste

- Entsteht plötzlich
- Mental getrieben (Emotionen)
- Verlangen nach Spezifischem (z.B. Süßes)



**Tipp:** Warte 20 Minuten. Wenn du danach noch Hunger hast, iss. Wenn nicht – du hast gewonnen.



Dauer: ca. 5–7 Minuten

## 2. Hypnose: Neuprogrammierung (Tag 6–10)

### Wann hören?

Immer dann, wenn du merkst, dass Unruhe, Stress oder Ungeduld aufkommen – besonders in den ersten 5 Tagen.

### Warum hören?

Veränderung aktiviert das Nervensystem. Diese Hypnose hilft dir, ruhig zu bleiben und nicht in alte Muster zurückzufallen.

### Was bringt es?

Du bleibst fokussiert. Du reagierst ruhiger auf Schwierigkeiten. Du hältst durch.

Veränderung kann Unruhe auslösen. Diese Hypnose unterstützt dich dabei, ruhig zu bleiben und dranzubleiben.

📄 QR-Code – scannen und täglich hören.

**Dauer: täglich ca. 5-7 Minuten**

**Ziel: neue, ruhige Reaktion lernen → täglich hören (Tag 6 - 10)**

### **Hypnose jetzt starten**

Scanne den QR-Code und starte deine Hypnose.

Diese hilft dir, dein Nervensystem zu beruhigen, innere Anspannung zu lösen und deinem Körper neue, ruhige Reaktionen zu ermöglichen.

### **So nutzt du sie richtig:**

- Höre die Hypnose in Ruhe und ohne Ablenkung
- Kopfhörer verstärken die Wirkung
- Wiederhole dies täglich



👉 **Wichtig: direkt nach dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen**

(in diesem Zustand arbeitet dein Gehirn besonders aufnahmefähig – sogenannte Theta-Phase)

👉 Du musst nichts tun – dein Körper übernimmt den Prozess



# Plane deine 3 Mahlzeiten – heute

Wer plant, bleibt konsequent. Fülle das jetzt aus – für morgen. Nicht irgendwann.

1

## Frühstück

Was ich esse: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Vorbereitung nötig:  Ja  Nein

2

## Mittagessen

Was ich esse: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Vorbereitung nötig:  Ja  Nein

3

## Abendessen

Was ich esse: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Vorbereitung nötig:  Ja  Nein

Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet

**Plane heute. Iss morgen bewusst. Jeder Tag zählt.**



## Dein tägliches Tracking – so geht's

Fülle das jeden Abend aus. 3 Minuten. Nicht mehr. Jedes Häkchen ist Fortschritt.

Tag \_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst  
(pflanzlich, kein  
tierisches Eiweiss)

Heute auf tierisches  
Eiweiss verzichtet

2L Wasser getrunken

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

## Wie fühle ich mich heute?

Stimmung:  1  2  3  4  5

## Notiz des Tages

---

---

---

**Dranbleiben. Jeder Tag zählt.**



# Tage 1–3: Dein Start

Die ersten 3 Tage sind oft die härtesten. Dein Körper stellt um. Halte durch.

## Tag 1

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

## Tag 2

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

## Tag 3

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

**Wer die ersten 3 Tage durchhält, hat den schwersten Teil hinter sich. Mach das jetzt.**



# Tage 4–7: Dein Körper passt sich an

Ab Tag 4 beginnt dein Körper, sich anzupassen. Du wirst Veränderungen bemerken – wenn du dranbleibst.

## Tag 4

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

## Tag 5

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

## Tag 6

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

## Tag 7

Datum: \_\_\_\_\_

Ernährung angepasst

Kein tierisches Eiweiß

2L Wasser

30 Min. Bewegung

7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

**Bleib konsequent. Jedes Häkchen ist Fortschritt.**



Dauer: ca. 5–7 Minuten

## 3. Hypnose - Stabilisierung und Verankerung (ab Tag 11)

### Wann hören?

Immer dann, wenn du merkst, dass Unruhe, Stress oder Ungeduld aufkommen – besonders in den ersten 5 Tagen.

### Warum hören?

Veränderung aktiviert das Nervensystem. Diese Hypnose hilft dir, ruhig zu bleiben und nicht in alte Muster zurückzufallen.

### Was bringt es?

Du bleibst fokussiert. Du reagierst ruhiger auf Schwierigkeiten. Du hältst durch.

Veränderung kann Unruhe auslösen. Diese Hypnose unterstützt dich dabei, ruhig zu bleiben und dranzubleiben.

QR-Code – scannen und täglich hören.

**Dauer: ca. 5-7 Minuten**

**Ziel: Veränderung festigen & im Körper verankern –  
> täglich hören (ab Tag 11)**

### **Hypnose jetzt starten**

Scanne den QR-Code und starte deine Hypnose.

Diese Hypnose festigt die Veränderungen, die dein Körper bereits begonnen hat.

Die neue Reaktion wird stabilisiert, automatisiert und in deinen Alltag integriert. Dein System lernt, dauerhaft ruhig zu bleiben – auch in realen Situationen.



- 👉 Verankerung der neuen Reaktion im Alltag
- 👉 Aufbau von Stabilität und Selbstverständlichkeit



## Tage 8–14: Die Zielgerade

Du bist in Woche 2. Dein Körper hat sich angepasst. Jetzt geht es darum, das zu festigen. Bleib konsequent bis zum Ende.

### Tag 8

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 9

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 10

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 11

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 12

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 13

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Tag 14 – Ziel erreicht!

Datum: \_\_\_\_\_

- Ernährung angepasst
- Heute auf tierisches Eiweiss verzichtet
- 2L Wasser getrunken
- 30 Min. Bewegung
- 7h Schlaf

Stimmung: 1 2 3 4 5

Notiz: \_\_\_\_\_

### Dein Erfolg

Energielevel heute (1–10): \_\_\_\_

Schlafqualität heute (1–10): \_\_\_\_

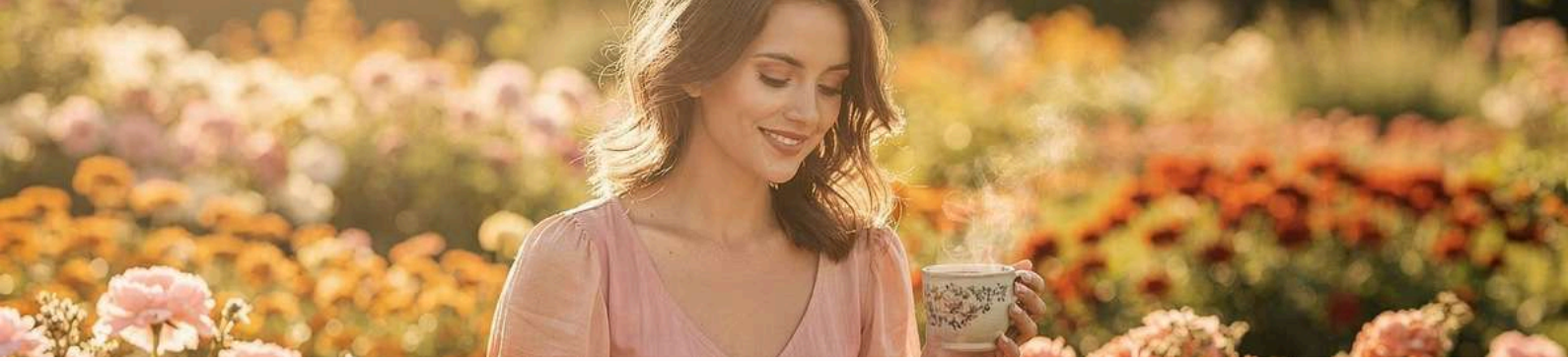
Allergiebeschwerden heute (1–10): \_\_\_\_

Vergleiche mit deinem Startpunkt. Was hat sich verändert?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**14 Tage. Du hast es durchgezogen. Jetzt schau, was sich verändert hat.**



# Woche 1 – Was hat sich verändert?

Woche 1 ist abgeschlossen. Jetzt ist es Zeit, ehrlich hinzuschauen. Nicht bewerten – beobachten.

## Was hat gut funktioniert?

Welche Mahlzeiten waren einfach umzusetzen? Was hat sich gut angefühlt?

---

---

## Was überrascht mich an meinem Körper?

Gab es unerwartete Erkenntnisse über dein Energielevel oder dein Befinden?

---

---

## Was war schwierig – und wie gehe ich damit in Woche 2 um?

Welche Situationen haben dich herausgefordert und welche Strategie hilft dir jetzt?

---

---

## Was mache ich in Woche 2 anders?

Welche kleine Anpassung bringt dich deinem Ziel näher?

---

---

Mein Highlight der Woche: \_\_\_\_\_

 **Tipp für Woche 2:** Nimm eine Erkenntnis aus dieser Reflexion und setze einen konkreten Schritt zur Verbesserung um.

**Woche 2 beginnt jetzt. Setze das um.**



# Woche 2 – Deine Veränderungen

14 Tage sind vorbei. Jetzt schaust du hin. Was hat sich wirklich verändert?

## Was hat sich körperlich verändert?

Energie, Haut, Verdauung,  
Beschwerden:

---

---

---

---

## Was hat sich mental verändert?

Deine Einstellung und Stimmung:

---

---

---

---

## Was ist in deinem Alltag anders?

Dein Energielevel und deine  
Routinen:

---

---

---

---

## Tieferegehende Reflexion

Welche Gewohnheit behalte ich – ab sofort?

---

Was lasse ich hinter mir?

---

**Mein größter Erfolg in 14 Tagen:** \_\_\_\_\_

**Das war der Anfang. Nicht das Ende.**



# Deine Erkenntnisse – schriftlich

Was du jetzt weisst, wusstest du vorher nicht. Halte es fest – bevor es verblasst.

## Reflektions-Guide

**Mein Körper reagiert positiv auf:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Was mir wirklich gut tut:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Was ich nicht mehr brauche:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Meine wichtigste Erkenntnis aus 14 Tagen:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Was ich jemandem empfehlen würde, der anfangen will:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Schreib es auf. Jetzt.**

Deine 3 wichtigsten Erkenntnisse:

**1** Erkenntnis 1

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** Erkenntnis 2

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** Erkenntnis 3

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Was ich gelernt habe – Vertiefung

Manchmal brauchen Erkenntnisse mehr Platz. Nutze diese Seite, um tiefer zu reflektieren. Was hat dich überrascht? Was hat sich bestätigt? Was wirst du nie vergessen?

Über mein Essverhalten

---

---

---

---

---

Über meinen Körper

---

---

---

---

---

---

Überraschungen:

---

Bestätigungen:

---

Was ich nie vergessen werde:

---

Jede kleine Erkenntnis ist ein Meilenstein auf dem Weg zu einem bewussteren Leben.



# Mein persönlicher Fortschritt

Vergleiche jetzt deinen Startpunkt mit heute. Diese Zahlen erzählen eine Geschichte – deine Geschichte.

—  
Energielevel  
Heute (1–10)

—  
Schlafqualität  
Heute (1–10)

—  
Beschwerden  
Heute (1–10)

14  
Tage durchgehalten  
Das ist dein Ergebnis.

## Detaillierter Vergleich

Metrik	Vorher	Nachher
Energielevel	—	—
Schlafqualität	—	—
Verdauung	—	—
Stimmung	—	—
Beschwerden	—	—

Was bedeuten diese Zahlen für dich? Was hat sich am stärksten verändert?

---

---

---

Diese Zahlen sind dein Beweis. Du hast es getan.



# Reflexionsseite – Freiraum

Manchmal hat man mehr zu sagen, als eine Seite erlaubt. Hier hast du Platz. Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht.

---

---

---

## Gedanken

---

---

## Fragen

---

---

## Dankbarkeit

---

---

## Zweifel

---

---

## Notizen

---

---

Alles, was du hier schreibst, gehört dir.

Dieser Raum gehört dir. Es gibt keine falsche Antwort und keinen falschen Gedanken.



# Deine Gewohnheiten – ab jetzt

Was du in 14 Tagen aufgebaut hast, verlierst du nicht – wenn du es weiterführst. Entscheide jetzt, welche 3 Gewohnheiten du behältst.

Gewohnheit 1: \_\_\_\_\_ | Warum sie wirkt: \_\_\_\_\_

Gewohnheit 2: \_\_\_\_\_ | Warum sie wirkt: \_\_\_\_\_

Gewohnheit 3: \_\_\_\_\_ | Warum sie wirkt: \_\_\_\_\_

## Tipps zur Verankerung

### Starte klein. Jeden Tag. Ohne Ausnahme.

Wähle eine Hürde, die so niedrig ist, dass du sie an einem schlechten Tag nicht überspringen kannst.

### Wiederholung schafft Automatismus. Dranbleiben.

Konsistenz schlägt Intensität. Die Frequenz der Ausführung baut die neuronale Bahn schneller aus.

### Koppele neue Gewohnheiten an bestehende.

Nutze bestehende Anker wie das Zähneputzen oder den ersten Kaffee als Auslöser für das neue Verhalten.

### Dranbleiben. Das ist alles.

Diese drei Gewohnheiten behalte ich:

1

Gewohnheit 1

\_\_\_\_\_  
Wann und wie integriere ich sie in meinen Alltag?  
\_\_\_\_\_

2

Gewohnheit 2

\_\_\_\_\_  
Wann und wie integriere ich sie in meinen Alltag?  
\_\_\_\_\_

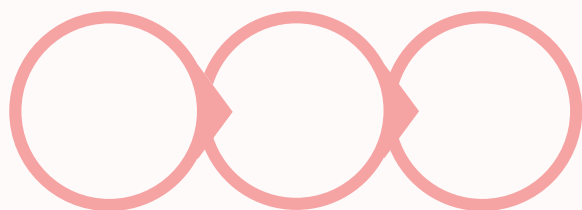
3

Gewohnheit 3

\_\_\_\_\_  
Wann und wie integriere ich sie in meinen Alltag?  
\_\_\_\_\_

# Gewohnheiten festigen – so funktioniert es

Gewohnheiten entstehen nicht durch Motivation. Sie entstehen durch Wiederholung. Jeden Tag. Auch wenn du keine Lust hast.



Auslöser

Routine

Belohnung

Verstehe die Gewohnheitsschleife, um dein Verhalten gezielt zu steuern.

## Der Kreislauf der Beständigkeit



### Auslöser

Wähle einen klaren Startpunkt für deine Aktion.



### Routine

Führe deine Handlung konsequent aus.



### Belohnung

Gib dir ein schnelles Erfolgserlebnis.



### Wiederholung

Bleib dran, bis es automatisch abläuft.

## Mein persönlicher Habit-Plan

Notiere hier deine Ziele, um den Fokus zu halten.

1

### Gewohnheit 1

Was etablierst du?

\_\_\_\_\_

Dein Auslöser:

\_\_\_\_\_

2

### Gewohnheit 2

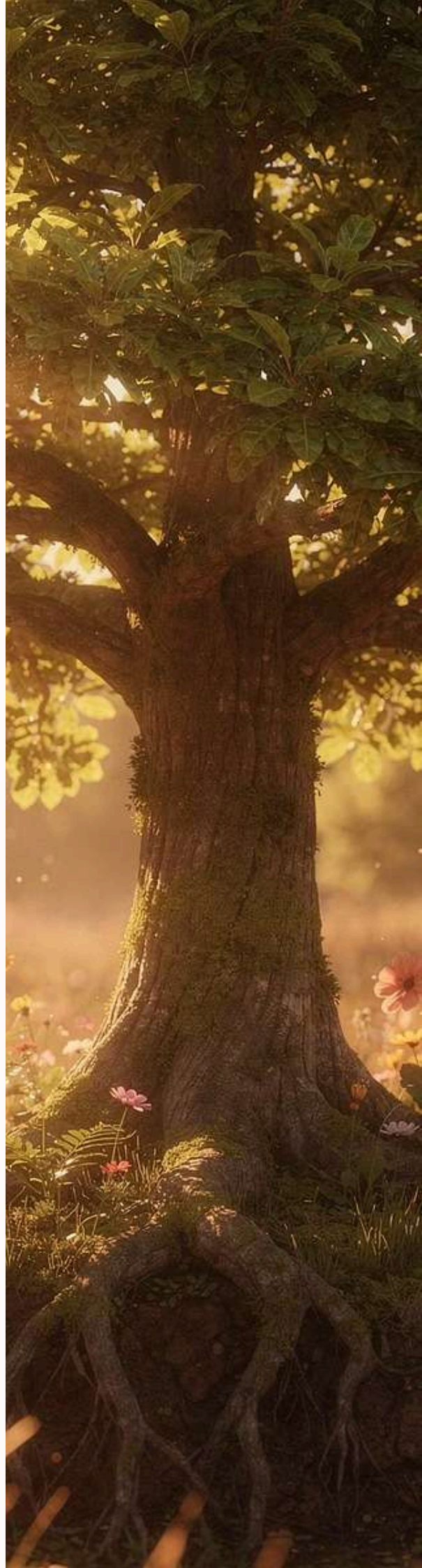
Was etablierst du?

\_\_\_\_\_

Dein Auslöser:

\_\_\_\_\_

**Setze das heute um. Nicht wenn du bereit bist – jetzt.**





# Hindernisse – dein Plan B

Schwierige Momente kommen. Wer vorbereitet ist, bleibt konsequent. Fülle das jetzt aus.

## Stress

Wenn Stress kommt: Tee, 10 Minuten Pause, dann weiter.

## Soziale Events

Wenn du eingeladen bist: Iss vorher oder wähle bewusst pflanzlich.

## Reisen

Wenn du unterwegs bist: Plane voraus. Nüsse und Obst immer dabei.

Wenn-Dann-Pläne sind wissenschaftlich belegt eine der effektivsten Strategien zur Gewohnheitsbildung.

## Wenn-Dann-Planung: Weiterer Fokus

**Schlechte Tage:** Wenn ein Tag schlecht läuft: Nur der nächste Schritt zählt.

**Gelüste:** Wenn Gelüste kommen: Wasser, warten, weitermachen.

---

Vorbereitung ist keine Schwäche. Sie ist der Grund, warum du durchhältst.

# Rückfälle – was jetzt zählt

Ein Rückfall ist kein Scheitern. Er ist Information. Was du jetzt tust, entscheidet alles.

Ein schlechter Tag ist kein schlechtes Leben. Ein verfehelter Moment ist kein verfehltes Ziel.

## Was tun nach einem Rückfall?

### Stopp. Kein Selbstvorwurf.

Das kostet Energie, die du jetzt brauchst.



### Einmal tief durchatmen.

Dann klarer denken.



### Der nächste Schritt.

Was ist der nächste konkrete Schritt? Nur der zählt.



### Weitermachen.

Sofort. Nicht morgen.

## Selbstmitgefühls-Übung: Dein Coach-Satz

Schreibe dir einen Satz, den du dir selbst sagen würdest – als wärst du dein eigener Coach:

---

---

## Reflektion

Was hilft mir, nach einem schwierigen Tag wieder in meine Gewohnheiten zurückzufinden?

---

---

**Ein Rückfall ändert nichts an deinem Ziel. Mach weiter.**



# Dein nächster Schritt – jetzt

14 Tage waren der Anfang. Was jetzt kommt, entscheidet, ob die Veränderung bleibt.

Mein Ziel für die nächsten 14 Tage

---

---

---

Mein erster konkreter Schritt

Was tust du heute oder morgen, um dieses Ziel anzugehen?

---

Mein Warum

Warum ist dir dieses Ziel wichtig?

---

## Konkrete Aktionsplanung

Um den Schwung der letzten zwei Wochen beizubehalten, konkretisiere deine nächsten Schritte:

- **In den nächsten 14 Tagen werde ich konkret:**

---

- **Mein erstes To-Do heute noch:**

---

- **So belohne ich mich, wenn ich dranbleibe:**

---

## Das nächste Level

Das Hauptprogramm "Endlich Allergiefrei" geht tiefer. Es gibt dir die vollständige Struktur, die Werkzeuge und die Begleitung, die du brauchst, um langfristig beschwerdefrei zu leben.

## Mein Commitment

Ich verpflichte mich gegenüber mir selbst, an meinen Zielen dranzubleiben, auch wenn es schwierig wird. Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Wachstum.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Das war der Anfang. Jetzt geht es weiter.**





# Du hast es getan.

14 Tage. Du hast dich an die Struktur gehalten. Du hast deinen Körper entlastet. Du hast beobachtet, was sich verändert. Das ist keine Kleinigkeit.

Was du jetzt spürst – mehr Energie, weniger Beschwerden, ein klareres Körpergefühl – das ist das Ergebnis deiner Entscheidung. Nicht Zufall. Deine Arbeit.

Der Weg zur Gesundheit ist kein Sprint. Er ist eine tägliche Entscheidung, gut zu sich zu sein.

## Ein herzlicher Glückwunsch zum Abschluss!

Du darfst auf die vergangenen zwei Wochen stolz sein. Du hast dir Zeit für dich genommen und den Grundstein für eine vitalere Zukunft gelegt. Trage diese drei Affirmationen als Wegbegleiter in deinem Herzen:

**Ich habe es durchgezogen.**

Ich besitze die Kraft, mein Wohlbefinden aktiv zu gestalten.

**Ich weiss jetzt, was meinem Körper gut tut.**

Jeder Tag ist eine neue Chance, meinem Körper Gutes zu tun.

**Ich mache weiter.**

Ich erkenne meinen Fortschritt an und schätze meinen Weg.

---

## Was jetzt kommt

Das Workbook Starkerprogramm war dein Einstieg. Das Hauptprogramm "Endlich Allergiefrei" gibt dir die vollständige Methode – für dauerhafte Veränderung. Du weisst jetzt, dass es funktioniert. Jetzt geht es tiefer.

## Teile deine Erfahrung. Inspiriere andere.

Dein Weg könnte der entscheidende Impuls für jemand anderen sein. Zögere nicht, deine Erfolge zu teilen und Teil einer wachsenden Gemeinschaft zu sein. Mehr Unterstützung, tiefere Anleitungen und die nächsten Schritte findest du hier:

[www.endlich-allergiefrei.com](http://www.endlich-allergiefrei.com)

**Nicht denken. Umsetzen. Du hast nur ein Leben - schöpfe das volle Potential aus.**