

5 Tage Challenge

Inhalt

Phase 1: Der Sofort-Reset (Tag 1).....	2
Phase 2: Das Nachmittags-Tief besiegen (Tag 2).....	2
Phase 3: Der mentale Feierabend-Schnitt (Tag 3)	3
Phase 4: Tiefe Erholung am Wochenende	4
Phase 5: Dein Alltags-Transfer mit Vorlagen	5
Phase 5a: Der Motivations-Reset (Tag 5)	5
Phase 5b: Der Fokus-Reset (Tag 5).....	5
Phase 6: Der Qualitäts-Reset (Tag 6)	5
Phase 7: Der Beziehungs-Reset (Tag 7).....	6
Phase 8: Tiefe Erholung am Wochenende und Selbst-Fokus	7
Liebe und Verbindung mit dem Partner (mit den Kindern).	7
Liebe und Verbindung mit der Natur (Aktivitäten).	7
Phase 9: Abendliche Autonomie + Wochenplan	8
Phase 10: Vorlagen	9
Phase 10a: Der Motivations-Reset (Tag 5)	9
Phase 11: Der Fokus-Reset (Tag 5).....	9

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr /
Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) /
Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und
alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?)
Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 1: Der Sofort-Reset (Tag 1)

3-Minuten: Wie du am Schreibtisch deinen Kopf sofort von mentalem Ballast befreist.

- Morgens: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Mittags: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Abends: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Reset: In stressigen Meetings eine 120-Sekunden-Übung, um deine Energie zu steuern

- Pause: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Meeting: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Phase 2: Das Nachmittags-Tief besiegen (Tag 2)

Energie-Status 120: Programmiere dein System um 15:30 Uhr neu auf Fokus (statt Kaffee).

- Mittag: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Meeting: Energie-Status 100 / 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Der Erfolgs-Status: Aktiviere ein Erfolgsmuster für fehlerfreies Arbeiten bis zum Feierabend.

- Morgens: Erfolgs-Status 3 Min. – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Abends: Erfolgs-Status 3 Min. – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 3: Der mentale Feierabend-Schnitt (Tag 3)

Change-Methode: Wechsel gedanklich in 9-15 Minuten von allen Büro-Themen in den Familien-Status, noch bevor du dein Haus betrittst. Echte Präsenz: Komm emotional stabil bei deiner Familie an und genieße den Abend ohne heimliche Blicke auf dein Smartphone. – Ebenen: Siehe Fußzeile.

- Auf dem Weg: Energie-Status 50 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Abends: Erfolgs-Status 0 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Verbindungs-Check mit Mitarbeitern....

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“

Liebe und Verbindung mit dem Partner (mit den Kindern).

- Partnerschaft (1) / Kinder (1): „Liebe in der Herz-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (2): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Vorblick auf die Ereignisse am Abend (Motive)

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 4: Tiefe Erholung am Wochenende

Natur-Fokus: Schalte dein ratterndes Gehirn am Samstagmorgen gezielt ab, um deine Freizeit wieder echt zu genießen. Der Parasympathikus-Hebel: Bringe deinen Körper in den biologischen Ruhemodus für nachhaltigen Kraftaufbau.

- Am Morgen: Energie-Status 50-100 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Morgens: Erfolgs-Status 0-50 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Verbindungs-Check mit Mitarbeitern....

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“

Liebe und Verbindung mit dem Partner (mit den Kindern).

- Partnerschaft (1) / Kinder (1): „Liebe in der Herz-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (2) / Kinder (2): „Liebe in der Nabel-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (3) / Kinder (3): „Liebe in der Kehlkopf-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (4): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Vorblick auf die Ereignisse am Tag (Motive)

Liebe und Verbindung mit der Natur (Aktivitäten).

- Verbindung (5): „Liebe in der Herz-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (6): „Liebe in der Nabel-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (7): „Liebe in der Kehlkopf-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (8): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“

Verbindungs-Check mit Partner, Kindern, Natur usw.....

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 5: Dein Alltags-Transfer mit Vorlagen

Die Schwungrad-Vorlagen: Baue die Übungen dauerhaft und ohne Aufwand in deinen bestehenden Terminkalender ein. Dauerhafter Schutz: Sichere deine Energie langfristig ohne großen Zeitaufwand ab.

Phase 5a: Der Motivations-Reset (Tag 5)

3-Minuten: Wie du am Morgen deinen Kopf sofort auf die richtigen Ziele fokussierst.

- Morgens 1: Energie-Status 100 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist mein Motiv?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „Was passiert in den letzten 10 Min.?“
- Morgens: Energie-Status 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Phase 5b: Der Fokus-Reset (Tag 5)

3-Minuten: Wie du am Schreibtisch deinen Kopf sofort auf die richtigen Ziele fokussierst.

- Ladung 1: Energie-Status 80 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist mein Motiv?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „Was passiert in den letzten 10 Min.?“
- Ladung 2: Energie-Status 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Phase 6: Der Qualitäts-Reset (Tag 6)

3-Minuten: Wie du am Morgen deinen Kopf sofort auf die richtige Ziel- und Qualitäts-Erreichung fokussierst.

- Ladung 1: Energie-Status 80 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist das beste Motiv (für ein Projekt)?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „An welchen Resultaten erkennt man die Zielerreichung?“
- Woran erkennt man die beste Qualität (für ein Projekt: Kundenziele, Werte, Standards)?
- Welche Prozesse braucht wer (?) für die beste Qualität (für ein Projekt: Standards, Abweichungen)?
- Welche Ressourcen braucht (das Projekt:)?
- Ladung 2: Energie-Status 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 7: Der Beziehungs-Reset (Tag 7)

Change-Methode: Wechsel gedanklich in 15-30 Minuten von allen Büro-Themen in einen hochwertigen Beziehungs- und Familien-Status, noch bevor du dein Haus betrittst. Echte Präsenz: Komm emotional stabil bei deiner Familie an und genieße den Abend ohne heimliche Blicke auf dein Smartphone. –

- Auf dem Weg: Energie-Status 50 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Abends: Erfolgs-Status 0 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Verbindungs-Check mit Mitarbeitern....

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“

Liebe und Verbindung mit dem Partner (mit den Kindern).

- Partnerschaft (1) / Kinder (1): „Liebe in der Herz-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (2): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“

[Motive] Vorblick auf die Ereignisse am Abend (Motive)

- Welche Motive sind mein Fokus am Abend (allgemeine Werte)?
- [Seele] Welche Gefühle und Gedanken sollen heute unsere Beziehung erfüllen?
- [Körper] Welche Ereignisse will ich heute mit Kindern, Partner teilen?
- [Lebendigkeit] Wie werde ich auf Ereignisse / Aktiv. von Kindern, Partner reagieren (Gefühle, Handlungen)
- [Grenzen] Für welchen zeitlichen Rahmen entscheide ich mich (Entscheidung treffen, später ggf. anpassen)
- Partnerschaft (3) / Kinder (1): „Liebe in der Kommunikations-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (4): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 8: Tiefe Erholung am Wochenende und Selbst-Fokus

Selbst-Fokus: Schalte dein ratterndes Gehirn am Samstagmorgen gezielt ab, um deine Freizeit wieder echt zu genießen. Der Parasympathikus-Hebel: Bringe deinen Körper in den biologischen Ruhemodus für nachhaltigen Kraftaufbau.

Verbindungs-Check mit Mitarbeitern....

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“
- Am Morgen: Energie-Status 50-100 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Morgens: Erfolgs-Status 100 „Eremit“ – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Rückblick auf die Woche: Ereignisse (neutral)
- Erfolge:
- Aktionsliste: (Delegationsliste):
- Misserfolge & Lernerfolge: ...
- Geschäftliche Ergebnisse 7 Tage / 30 Tage / Jahresende:
- Private Ergebnisse 7 Tage / 30 Tage / Jahresende:
- Energie-Anpassung: Energie-Status 50-100 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Intelligenz-Anpassung: Erfolgs-Status 100 „_____“ – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Liebe und Verbindung mit dem Partner (mit den Kindern).

- Partnerschaft (1) / Kinder (1): „Liebe in der Herz-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (2) / Kinder (2): „Liebe in der Nabel-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (3) / Kinder (3): „Liebe in der Kehlkopf-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Partnerschaft (4): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Vorblick auf die Ereignisse am Tag (Motive)

Liebe und Verbindung mit der Natur (Aktivitäten).

- Verbindung (5): „Liebe in der Herz-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (6): „Liebe in der Nabel-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (7): „Liebe in der Kehlkopf-Verbindung zur Natur“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“
- Verbindung (8): „(Gefühl) in der E: _____-Verbindung“ - „3 Minuten Fokus auf Ebene“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 9: Abendliche Autonomie + Wochenplan

- „E: _____-Verbindung trennen von _____“ „3 Minuten Fokus auf E.“

Rückblick 7 Tage – wird zum - Vorblick 7 Tage (1 Tag = 1 Motiv = 1 Thema/Aktivität) „Regeneration“

- Ladung 1: Energie-Status 50-90 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist das beste Motiv (für die Projekte der Woche ...)?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „An welchen Resultaten erkennt man die Zielerreichung?“
- Woran erkennt man die beste Qualität (für die Wo.-Projekt: Kundenziele, Werte, Standards)?
- Welche Prozesse braucht wer (?) für die beste Qualität (Wo.-Projekte: Standards, Abweichungen)?
- Welche Ressourcen brauchen die Wo.-Projekte: ...)?
- Ladung 2: Energie-Status 100 „Montags-Motive“ – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Tagesende: „Gesundheits-Status - Organ“ - oder „... Funktionseinheit“

- **„Gesundheits-Status – Beine“ - oder „Gesundheits-Status 100%“**

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / NÄrrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).

Phase 10: Vorlagen

Die Schwungrad-Vorlagen: Baue die Übungen dauerhaft und ohne Aufwand in deinen bestehenden Terminkalender ein. Dauerhafter Schutz: Sichere deine Energie langfristig ohne großen Zeitaufwand ab.

Phase 10a: Der Motivations-Reset (Tag 5)

3-Minuten: Wie du am Morgen deinen Kopf sofort auf die richtigen Ziele fokussierst.

Halbe Ladung – Inhalte klären – Ladung auf 100-120 aufbauen inkl. „Inhalte“

- Morgens 1: Energie-Status 80 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist mein Motiv?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „Was passiert in den letzten 10 Min.?“
- Qualitäten:
- Prozesse
- Ressourcen
- Delegationen:
-
- Morgens: Energie-Status 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Phase 11: Der Fokus-Reset (Tag 5)

3-Minuten: Wie du am Schreibtisch deinen Kopf sofort auf die richtigen Ziele fokussierst.

- Ladung 1: Erfolgs-Status („Muster“) – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“
- Was ist mein Motiv?
- Das Ereignis vom Ende visualisieren: „Was passiert in den letzten 10 Min.?“
- Qualitäten:
- Prozesse
- Ressourcen
- Delegationen:
-
- Ladung 2: Erfolgs-Status 120 – „3 Minuten Fokus auf meinen Körper“

Erfolgs-Muster Archetypen: Der/Die Herrscher/in - Der/Die Priester/in - Der/Die Einsiedler/in - Der/Die Narr / Närrin - Der/ Die Magier/in - Die Liebenden - Der Stern - Der Mond - Die Sonne - Die Welt - Die Kraft u.a.

Ebenen: Stirn (Erkenntnis, Wissen) / Kehlkopf (Kommunikation, Verstehen) / Herz (Liebe, Emotion, Gefühl) / Nabel (Familie, Gemeinschaft) / Sacral (Schamhügel) (Vitalität, Erotik)

Funktionseinheit: Gliedmaßen, Knochen, Muskeln, Nerven, Innere Organe, Darm und alle Drüsen, Magen und alle Drüsen, (Hormone) Drüsensystem, (Potenz) Zeugung, (Kognition, Erinnerung) Gehirn, Sinne, (Unklar?) Stoffwechsel, (Unklar Integration).