



BewusstReich.de

Leseprobe

21 Langlebigkeits Vision

Wie du in 3 Wochen dein biologisches

Alter erkennst, deinen Sinn klärst

und einen 90-Tage-Plan schmiedest

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1 VORBEREITUNG & DENKWEISE.....	2
Einleitung.....	3
Kapitel 1: Die Langlebigkeits-Realität.....	5
Kapitel 2: Der 3-Phasen-Rahmen	7
TEIL 2 PHASE 1 – WOCHE 1 (Tag 1-7)	9
Kapitel 3: Ausgangswerte verstehen.....	10
Kapitel 5: Wochenreflexion	17
TEIL 3 PHASE 2 – WOCHE 2-3 (Tag 8-21)	18
Kapitel 6: Vision entwickeln (Tag 8-14)	19
Kapitel 7: Umsetzung (Tag 15-21)	26
TEIL 4 NACH DEN 21 TAGEN	33
Kapitel 8: Dein 90-Tage-Plan.....	34
Kapitel 9: Quartalsüberprüfungen	36
Kapitel 10: Problemlösung.....	38
ANHANG	40
Arbeitsbuch-Übersicht.....	40
Anhang A: Biologisches Alter Selbsteinschätzung	41
Anhang B: Big 5 Biomarker Tracking	44
Anhang C: Bewegungs-Inventar.....	47
Anhang D: Ernährungs-Inventar	49
Anhang E: Lebensrad	51
Anhang F: Werte-Klärung	53
Anhang G: Finanz-Inventar	57
Anhang H: Rentenlücken-Rechner	59
Anhang I: 5-Jahres-Vision Gesundheit	61
Anhang J: 5-Jahres-Vision Sinn	64
Anhang K: 5-Jahres-Vision Finanzen	68
Anhang L: 10-Jahres-Vision.....	71
Anhang M: 20-Jahres-Vision	74
Anhang N: Brief an mein zukünftiges Ich	78

Anhang O: 90-Tage-Ziele Gesundheit	81
Anhang P: 90-Tage-Ziele Sinn	84
Anhang Q: 90-Tage-Ziele Finanzen	86
Anhang R: Hindernisse & Lösungen	88
Anhang S: Gewohnheits-Stacking	91
Anhang T: Support-System	93
Anhang U: Commitment-Erklärung.....	95
Anhang V: 90-Tage-Tracker	98
Anhang W: Quartalsüberprüfung	101
Ressourcen.....	108

Die 21-Tage Langlebigkeits-Vision

Wie du in 3 Wochen dein biologisches Alter erkennst, deinen
Sinn klärst und einen konkreten 90-Tage-Plan baust
- der wirklich funktioniert -

TEIL 1

VORBEREITUNG & DENKWEISE

Einleitung

Warum 21 Tage?

21 Tage sind die perfekte Zeitspanne für Transformation.

Warum?

Zu kurz (7 Tage) und du siehst zwar erste Veränderungen, aber keine nachhaltigen Gewohnheiten. Zu lang (90 Tage) und das Ganze wird überwältigend, das Commitment zu groß. 21 Tage sind genau richtig für erste Gewohnheiten und echte Veränderung.

Die Forschung zeigt, dass es zwischen 18 und 254 Tagen braucht, um eine Gewohnheit zu etablieren, im Durchschnitt sind es 66 Tage. Aber die ersten 21 Tage sind entscheidend. Wenn du 21 Tage durchhältst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du weitermachst.

Wie dieses Programm funktioniert

3 Wochen = 3 Phasen:

Woche 1: Bestandsaufnahme

In der ersten Woche geht es darum, herauszufinden, wo du aktuell stehst. Du ermittelst deine Biomarker, reflektierst über deinen Sinn im Leben und schaust dir deine finanzielle Situation an. Was funktioniert bereits gut? Was nicht? Was ist dein Ausgangspunkt?

Woche 2-3: Vision entwickeln + Umsetzung

In den folgenden zwei Wochen entwickelst du eine klare Vision davon, wo du in 5, 10 oder 20 Jahren sein möchtest. Du lernst, wie du dorthin kommst und welche ersten Schritte notwendig sind.

Jeden Tag:

- 1 Tagesimpuls (5 Minuten lesen)
- 1-2 Übungen (15-30 Minuten)
- 1 Reflexion (5 Minuten)

Zeitaufwand: 30-45 Minuten pro Tag

Dein Versprechen am Ende

Nach 21 Tagen wirst du:

- **Wissen, wo du stehst** – Du kennst dein biologisches Alter, deine wichtigsten Biomarker, deinen Sinn im Leben und deine finanzielle Situation.
- **Eine klare Vision haben** – Du weißt genau, wo du in 5, 10 oder 20 Jahren sein möchtest und warum das für dich wichtig ist.
- **Einen konkreten 90-Tage-Plan haben** – Du hast einen detaillierten Plan, was du als nächstes tun wirst, um deiner Vision näher zu kommen.
- **Erste Gewohnheiten etabliert haben** – Du hast neue Routinen entwickelt, die bleiben werden.

Das ist keine Theorie. Das ist Praxis.

Kapitel 1: Die Langlebigkeits-Realität

Die neue Lebenserwartung

Wir leben länger als je zuvor. Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt bei etwa 81 Jahren. Aber das ist nur der Durchschnitt. Viele Menschen werden 90, 95 oder sogar 100 Jahre alt.

Die Frage ist nicht mehr: "Wie lange lebe ich?" Die Frage ist: "Wie gut lebe ich diese Jahre?"

Das Problem: Die Gesundheitsspanne

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Lebensspanne und Gesundheitsspanne.

Lebensspanne: Wie lange du lebst. **Gesundheitsspanne:** Wie lange du gesund und vital lebst.

Die meisten Menschen verbringen ihre letzten 10-15 Jahre in schlechter Gesundheit. Sie sind abhängig von Medikamenten, können nicht mehr reisen, verlieren ihre Mobilität. Das ist nicht das Leben, das du dir wünschst.

Die gute Nachricht: Deine Gesundheitsspanne ist beeinflussbar. Du kannst aktiv daran arbeiten, nicht nur länger, sondern auch besser zu leben.

Die 3 Säulen der Langlebigkeit

Langlebigkeit ruht auf drei Säulen:

Säule 1: Gesundheit & Vitalität

Das ist die Basis. Ohne Gesundheit ist alles andere bedeutungslos. Hier geht es um Biomarker, Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement.

Säule 2: Sinn & Erfüllung

Warum willst du überhaupt länger leben? Was gibt deinem Leben Bedeutung? Menschen mit einem starken Lebenssinn leben nachweislich länger und gesünder.

Säule 3: Finanzielle Absicherung

Wenn du 90 oder 100 Jahre alt wirst, brauchst du finanzielle Ressourcen. Nicht nur für den Lebensunterhalt, sondern auch für Erlebnisse, Reisen, Hobbys. Finanzielle Sorgen im Alter sind ein massiver Stressfaktor.

Diese drei Säulen sind miteinander verbunden. Wenn eine Säule schwach ist, leidet das Gesamtsystem.

Warum die meisten scheitern

Die meisten Menschen scheitern an Langlebigkeit, weil sie:

- **Keine Klarheit haben** – Sie wissen nicht, wo sie stehen (keine Biomarker-Messung, keine Finanzplanung).
- **Keine Vision haben** – Sie wissen nicht, wo sie hinwollen. "Gesund alt werden" ist keine Vision, das ist ein Wunsch.
- **Keinen Plan haben** – Selbst wenn sie eine Vision haben, fehlt der konkrete Plan zur Umsetzung.
- **Nicht dranbleiben** – Sie starten motiviert, aber nach 2-3 Wochen ist die Motivation weg.

Dieses Programm löst alle vier Probleme.

Kapitel 2: Der 3-Phasen-Rahmen

Phase 1: Bestandsaufnahme (Woche 1)

In der ersten Woche geht es um Klarheit. Du ermittelst deinen Ist-Zustand in allen drei Säulen.

Gesundheit & Vitalität:

- Biologisches Alter schätzen
- Die Big 5 Biomarker verstehen (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Entzündungswerte, Körperzusammensetzung)
- Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten kartieren

Sinn & Erfüllung:

- Lebensbereiche bewerten (Arbeit, Beziehungen, Gesundheit, etc.)
- Werte klären
- Sinn-Lecks identifizieren

Finanzielle Absicherung:

- Aktuelles Vermögen ermitteln
- Monatliche Ausgaben analysieren
- Rentenlücke berechnen

Am Ende der Woche weißt du genau, wo du stehst.

Phase 2: Vision entwickeln (Woche 2)

In der zweiten Woche entwickelst du eine klare, inspirierende Vision für deine Zukunft.

Für jede Säule fragst du dich:

- Wo will ich in 5 Jahren sein?
- Wo will ich in 10 Jahren sein?
- Wo will ich in 20 Jahren sein?

Du erstellst ein Vision-Board, schreibst einen Brief an dein zukünftiges Ich und formulierst konkrete Ziele.

Phase 3: Umsetzung (Woche 3)

In der dritten Woche wird es praktisch. Du entwickelst einen 90-Tage-Aktionsplan.

Für jede Säule definierst du:

- 3 Hauptziele für die nächsten 90 Tage
- Konkrete Schritte zur Umsetzung
- Hindernisse und Lösungen
- Messbare Erfolgskriterien

Am Ende der drei Wochen hast du nicht nur eine Vision, sondern auch einen konkreten Plan, wie du sie umsetzt.

TEIL 2

PHASE 1 – WOCHE 1 (Tag 1-7)

Kapitel 3: Ausgangswerte verstehen

Tag 1: Dein biologisches Alter

Tagesimpuls:

Dein biologisches Alter ist nicht dasselbe wie dein chronologisches Alter. Du kannst 50 Jahre alt sein, aber biologisch 40 oder 60. Das biologische Alter zeigt, wie gut dein Körper funktioniert.

Übung: Biologisches Alter schätzen

Es gibt verschiedene Methoden, um dein biologisches Alter zu schätzen. Die genaueste Methode ist ein epigenetischer Test (z.B. DNA-Methylierung), aber der kostet mehrere hundert Euro. Für den Anfang reicht eine einfachere Methode.

Nutze das **Arbeitsblatt "Biologisches Alter Selbsteinschätzung"** im Anhang A. Dort bewertest du verschiedene Faktoren:

- Bewegung (Wie oft trainierst du?)
- Ernährung (Wie gesund isst du?)
- Schlaf (Wie viele Stunden schläfst du?)
- Stress (Wie gestresst bist du?)
- Soziale Verbindungen (Wie stark ist dein soziales Netz?)
- Rauchen/Alkohol (Rauchst du? Wie viel Alkohol trinkst du?)

Jeder Faktor wird mit Punkten bewertet. Am Ende erhältst du eine Schätzung deines biologischen Alters.

Reflexion:

Wie fühlst du dich mit diesem Ergebnis? Überrascht? Motiviert? Frustriert? Schreibe deine Gedanken auf.

Tag 2: Die Big 5 Biomarker

Tagesimpuls:

Biomarker sind messbare Indikatoren für deine Gesundheit. Die "Big 5" sind die wichtigsten Marker, die du kennen solltest.

Die Big 5 Biomarker:

- **Blutdruck** – Zeigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Blutzucker (HbA1c)** – Zeigt das Risiko für Diabetes
- **Cholesterin (LDL/HDL)** – Zeigt das Risiko für Arterienverkalkung
- **Entzündungswerte (CRP)** – Zeigt chronische Entzündungen im Körper
- **Körperzusammensetzung (Muskelmasse/Fettanteil)** – Zeigt metabolische Gesundheit

Übung: Biomarker-Bestandsaufnahme

Nutze das **Arbeitsblatt "Big 5 Biomarker Tracking"** im Anhang B. Wenn du deine Werte bereits kennst (z.B. vom letzten Arztbesuch), trage sie ein. Wenn nicht, notiere dir, dass du einen Termin beim Arzt machen musst.

Für jeden Biomarker gibt es Optimal-, Grenz- und Risikobereiche. Das Arbeitsblatt zeigt dir, wo du stehst.

Reflexion:

Welcher Biomarker ist am wichtigsten für dich? Welchen möchtest du als erstes verbessern?

Tag 3: Bewegung & Ernährung kartieren

Tagesimpuls:

Du kannst nicht verbessern, was du nicht misst. Heute kartierst du deine aktuellen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten.

Übung 1: Bewegungs-Inventar

Nutze das **Arbeitsblatt "Bewegungs-Inventar"** im Anhang C. Beantworte folgende Fragen:

- Wie viele Minuten bewegst du dich pro Tag? (Gehen, Treppen, Sport)
- Wie oft trainierst du pro Woche? (Kraft, Ausdauer, Flexibilität)
- Wie viele Stunden sitzt du pro Tag?

Übung 2: Ernährungs-Inventar

Nutze das **Arbeitsblatt "Ernährungs-Inventar"** im Anhang D. Beantworte folgende Fragen:

- Wie viele Portionen Gemüse/Obst isst du pro Tag?
- Wie oft isst du verarbeitete Lebensmittel?
- Wie viel Wasser trinkst du?
- Wie oft isst du Fast Food oder Süßigkeiten?

Reflexion:

Was überrascht dich an deinen Gewohnheiten? Wo siehst du den größten Verbesserungsbedarf?

Tag 4: Sinn & Erfüllung bewerten

Tagesimpuls:

Gesundheit allein reicht nicht. Du brauchst einen Grund, warum du gesund bleiben willst. Heute bewertest du deinen Sinn im Leben.

Übung: Lebensrad

Nutze das **Arbeitsblatt "Lebensrad"** im Anhang E. Bewerte 10 Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10:

- Gesundheit & Vitalität
- Beruf & Karriere
- Finanzen & Absicherung
- Partnerschaft & Liebe
- Familie & Freunde
- Persönliches Wachstum
- Freizeit & Hobbys
- Spiritualität & Sinn
- Beitrag & Vermächtnis
- Lebensumfeld & Wohnen

Zeichne die Werte in ein Rad ein. Ein perfektes Rad wäre rund (alle Bereiche bei 8-10). Dein Rad ist wahrscheinlich unrund. Das ist normal.

Reflexion:

Welche Bereiche sind am schwächsten? Welche am stärksten? Was sagt dir das über dein Leben?

Tag 5: Werte klären

Tagesimpuls:

Deine Werte sind dein innerer Kompass. Sie zeigen dir, was wirklich wichtig ist. Heute klärst du deine Top-5-Werte.

Übung: Werte-Klärung

Nutze das **Arbeitsblatt "Werte-Klärung"** im Anhang F. Dort findest du eine Liste von 100 Werten (z.B. Gesundheit, Familie, Freiheit, Abenteuer, Sicherheit, Kreativität, etc.).

Schritt 1: Wähle 20 Werte aus, die dich ansprechen. **Schritt 2:** Reduziere auf 10 Werte.

Schritt 3: Reduziere auf 5 Werte. **Schritt 4:** Bringe die 5 Werte in eine Rangfolge (1 = wichtigster Wert).

Reflexion:

Leben du aktuell nach diesen Werten? Oder gibt es Diskrepanzen zwischen deinen Werten und deinem Leben?

Tag 6: Finanzielle Bestandsaufnahme

Tagesimpuls:

Wenn du 90 oder 100 Jahre alt wirst, brauchst du finanzielle Ressourcen. Heute machst du eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner Finanzen.

Übung: Finanz-Inventar

Nutze das **Arbeitsblatt "Finanz-Inventar"** im Anhang G. Trage ein:

Vermögen:

- Girokonto
- Sparkonto
- Wertpapiere (Aktien, ETFs, Fonds)
- Immobilien (Wert minus Schulden)
- Sonstiges (Gold, Krypto, etc.)

Verbindlichkeiten:

- Kredite
- Schulden

Monatliche Einnahmen:

- Gehalt (netto)
- Mieteinnahmen
- Sonstige Einnahmen

Monatliche Ausgaben:

- Fixkosten (Miete, Versicherungen, etc.)
- Variable Kosten (Lebensmittel, Freizeit, etc.)
- Sparrate

Reflexion:

Wie fühlst du dich mit deiner finanziellen Situation? Sicher? Unsicher? Was müsste sich ändern?

Tag 7: Rentenlücke berechnen

Tagesimpuls:

Die gesetzliche Rente wird wahrscheinlich nicht ausreichen. Heute berechnest du deine Rentenlücke.

Übung: Rentenlücken-Rechner

Nutze das **Arbeitsblatt "Rentenlücken-Rechner"** im Anhang H.

Schritt 1: Erwartete gesetzliche Rente (siehe Renteninformation) **Schritt 2:** Erwartete Ausgaben im Ruhestand (ca. 80% der jetzigen Ausgaben) **Schritt 3:** Rentenlücke = Ausgaben minus Rente **Schritt 4:** Benötigtes Kapital = Rentenlücke x 12 Monate x 25 Jahre

Beispiel:

- Gesetzliche Rente: 1.500€/Monat
- Erwartete Ausgaben: 2.500€/Monat
- Rentenlücke: 1.000€/Monat
- Benötigtes Kapital: $1.000\text{€} \times 12 \times 25 = 300.000\text{€}$

Reflexion:

Wie groß ist deine Rentenlücke? Wie fühlst du dich damit? Was musst du tun, um sie zu schließen?

ANHANG

Arbeitsbuch-Übersicht

Dieses Programm enthält 22 Arbeitsblätter, die dir helfen, deine Vision zu entwickeln und umzusetzen.

Anhang A: Biologisches Alter Selbsteinschätzung

Anhang B: Big 5 Biomarker Tracking

Anhang C: Bewegungs-Inventar

Anhang D: Ernährungs-Inventar

Anhang E: Lebensrad

Anhang F: Werte-Klärung

Anhang G: Finanz-Inventar

Anhang H: Rentenlücken-Rechner

Anhang I: 5-Jahres-Vision Gesundheit

Anhang J: 5-Jahres-Vision Sinn

Anhang K: 5-Jahres-Vision Finanzen

Anhang L: 10-Jahres-Vision

Anhang M: 20-Jahres-Vision

Anhang N: Brief an mein zukünftiges Ich

Anhang O: 90-Tage-Ziele Gesundheit

Anhang P: 90-Tage-Ziele Sinn

Anhang Q: 90-Tage-Ziele Finanzen

Anhang R: Hindernisse & Lösungen

Anhang S: Gewohnheits-Stacking

Anhang T: Support-System

Anhang U: Commitment-Erklärung

Anhang V: 90-Tage-Tracker

Anhang W: Quartalsüberprüfung

Anhang A: Biologisches Alter Selbsteinschätzung

Anleitung

Bewerte jeden Faktor auf einer Skala von 1-5. Am Ende addierst du die Punkte und berechnest dein geschätztes biologisches Alter.

Faktoren

1. Bewegung

- 5 Punkte: Ich trainiere 5+ Mal pro Woche (Kraft + Ausdauer)
- 4 Punkte: Ich trainiere 3-4 Mal pro Woche
- 3 Punkte: Ich trainiere 1-2 Mal pro Woche
- 2 Punkte: Ich bewege mich gelegentlich (Spaziergänge)
- 1 Punkt: Ich bin überwiegend inaktiv

Deine Punkte: _____

2. Ernährung

- 5 Punkte: Ich esse überwiegend vollwertig, viel Gemüse/Obst, wenig verarbeitet
- 4 Punkte: Ich esse meistens gesund, aber gelegentlich Fast Food
- 3 Punkte: Ich esse gemischt (50/50 gesund/ungesund)
- 2 Punkte: Ich esse überwiegend verarbeitet, wenig Gemüse
- 1 Punkt: Ich esse fast nur Fast Food und Fertiggerichte

Deine Punkte: _____

3. Schlaf

- 5 Punkte: Ich schlafe 7-9 Stunden pro Nacht, gute Qualität
- 4 Punkte: Ich schlafe 7-9 Stunden, aber manchmal schlecht
- 3 Punkte: Ich schlafe 6-7 Stunden, mittlere Qualität
- 2 Punkte: Ich schlafe 5-6 Stunden, schlechte Qualität
- 1 Punkt: Ich schlafe <5 Stunden, sehr schlechte Qualität

Deine Punkte: _____

4. Stress

- 5 Punkte: Ich bin selten gestresst, habe gute Bewältigungsstrategien
- 4 Punkte: Ich bin manchmal gestresst, kann damit umgehen
- 3 Punkte: Ich bin oft gestresst, aber es ist erträglich
- 2 Punkte: Ich bin sehr gestresst, fühle mich oft überfordert
- 1 Punkt: Ich bin chronisch gestresst, am Limit

Deine Punkte: _____

5. Soziale Verbindungen

- 5 Punkte: Ich habe starke soziale Bindungen, fühle mich verbunden
- 4 Punkte: Ich habe gute Freunde/Familie, regelmäßiger Kontakt
- 3 Punkte: Ich habe einige Freunde, aber nicht sehr eng
- 2 Punkte: Ich habe wenige soziale Kontakte
- 1 Punkt: Ich bin sozial isoliert, fühle mich einsam

Deine Punkte: _____

6. Rauchen

- 5 Punkte: Ich habe nie geraucht
- 4 Punkte: Ich habe früher geraucht, aber vor >5 Jahren aufgehört
- 3 Punkte: Ich habe vor 1-5 Jahren aufgehört
- 2 Punkte: Ich rauche gelegentlich
- 1 Punkt: Ich rauche täglich

Deine Punkte: _____

7. Alkohol

- 5 Punkte: Ich trinke keinen oder sehr wenig Alkohol (<1x pro Woche)
- 4 Punkte: Ich trinke 1-2x pro Woche in Maßen
- 3 Punkte: Ich trinke 3-4x pro Woche
- 2 Punkte: Ich trinke fast täglich
- 1 Punkt: Ich trinke täglich und/oder exzessiv

Deine Punkte: _____

8. Körpergewicht

- 5 Punkte: Mein BMI ist 18,5-24,9 (Normalgewicht)
- 4 Punkte: Mein BMI ist 25-27 (leichtes Übergewicht)
- 3 Punkte: Mein BMI ist 27-30 (Übergewicht)
- 2 Punkte: Mein BMI ist 30-35 (Adipositas Grad I)
- 1 Punkt: Mein BMI ist >35 (Adipositas Grad II+)

Deine Punkte: _____

Auswertung

Gesamtpunkte: _____ (Max. 40 Punkte)

Berechnung biologisches Alter:

- 36-40 Punkte: Dein biologisches Alter ist ca. 5-10 Jahre JÜNGER als dein chronologisches Alter
- 30-35 Punkte: Dein biologisches Alter entspricht deinem chronologischen Alter
- 24-29 Punkte: Dein biologisches Alter ist ca. 5-10 Jahre ÄLTER als dein chronologisches Alter
- 16-23 Punkte: Dein biologisches Alter ist ca. 10-15 Jahre ÄLTER als dein chronologisches Alter
- <16 Punkte: Dein biologisches Alter ist ca. 15+ Jahre ÄLTER als dein chronologisches Alter

Mein chronologisches Alter: _____ Jahre **Mein geschätztes biologisches Alter:** _____ Jahre
Differenz: _____ Jahre (jünger/älter)