BONUSGUIDE 3

DIE 21-TAGE BALANCE CHALLENGE

21 Tage. 21 kleine Schritte.
Ein starkes Fundament
für deine Gesundheit.

- KLEINE SCHRITTE
- GESUNDE GEWOHNHEITEN
- MEHR RUHE & ENERGIE
- NACHHALTIGE ERGEBNISSE



KLEIN.
MACHBAR.
WIRKSAM.
NACHHALTIG.

DEINE REISE ZU MEHR ENERGIE,
RUHE & GESUNDEN GEWOHNHEITEN.

EXKLUSIVER BONUS • DIE KOMPLETTE BALANCE METHODE

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Du musst irgendwo anfangen.

Klein & Machbar

Kleine Maßnahmen sind leichter beizubehalten als drastische Veränderungen — sie erfordern weniger Willenskraft und passen in ein geschäftiges Leben.

Realistischer Rahmen

21 Tage sind keine wissenschaftliche Garantie, dass eine Gewohnheit automatisch gebildet ist — es ist ein praktischer Zeitraum, um neue Verhaltensweisen zu testen.

Ein Tag nach dem anderen

Jeden Tag eine Handlung. Nicht mehr. Nicht weniger. Klein → Machbar → Wiederholbar → Nachhaltig.





Wie nutzt du diese Challenge?

Eine Aktion pro Tag

Nicht alles auf einmal — kleine Schritte, große Wirkung.

Einen Tag verpasst?

Einfach weitermachen, nicht neu beginnen. Kontinuität schlägt Perfektion.

Anpassen

Gestalte jede Aufgabe passend zu deiner Situation und deinem Tempo.

Beobachten

Achte darauf, wie sich Routinen anfühlen und welche für dich umsetzbar sind.

Keine perfekten 21 Tage. Aber 21 Chancen, etwas zu lernen.

Mein Ausgangspunkt — Tag 1

Bewerte dich ehrlich von 1 bis 10. Das ist kein Test — es ist ein Ausgangspunkt.

Energie

___ /10

Schlaf

___ /10

Stress

___ /10

Bewegung

___ /10

Ernährungsstruktur

___ /10

Verdauung

___ /10

Allgemeines Wohlbefinden

___ /10

Meine Absicht

Was möchte ich vor allem aus diesen 21 Tagen mitnehmen?

_____

_____

Welche Gewohnheit möchte ich am liebsten verbessern?

_____

_____

> Dies ist dein Ausgangspunkt — nicht dein Endpunkt.

Ehrlich auf sich selbst zu schauen ist der erste und vielleicht schwierigste Teil der Veränderung. Die Werte, die du hier einträgst, sind nicht dazu gedacht, über deine Lebensweise zu urteilen — sie geben dir einfach ein klares Bild davon, wo du gerade stehst. Ohne diesen Ausgangspunkt ist es schwer zu erkennen, was sich verschiebt. Und genau diese Verschiebungen sind wertvoll.

Kleine Anpassungen in deinem täglichen Rhythmus können, wenn sie konsequent wiederholt werden, einen spürbaren Unterschied darin machen, wie du dich fühlst. Du musst dein Leben nicht auf den Kopf stellen. Eine ruhigere Abendroutine, ein zusätzliches Glas Wasser zwischendurch, fünf Minuten Bewegung nach dem Essen — es sind die kleinen, erreichbaren Entscheidungen, die dich über die Zeit weiter bringen als große, kurzfristige Anstrengungen.

In diesen 21 Tagen geht es nicht darum, dass du sofort alles anders machst. Es geht zunächst darum, dass du anfängst wahrzunehmen: Wie fühle ich mich in den Momenten, in denen es gut läuft? Was bemerke ich, wenn ich schlecht geschlafen habe? Welche Gewohnheiten geben mir Energie, und welche kosten mich Kraft? Bewusstsein ist die Grundlage — von dort aus folgt Veränderung von selbst.

Sei freundlich zu dir selbst in diesen Wochen. Es wird Tage geben, an denen es nicht so klappt wie erhofft, und das ist völlig normal. Jeder neue Tag ist eine Chance, neu anzufangen, ohne dass der vorherige Tag als Misserfolg zählt. Diese Challenge ist für dich — in deinem Tempo, auf deine Weise.

Woche 1

Nähre Deine Basis

Tag 1 bis 7 — Ernährung als Fundament für Energie und Wohlbefinden

Woche 1 dreht sich darum, bewusster wahrzunehmen, was du isst — nicht darum, einzuschränken oder zu verändern.

Eine kleine Anpassung pro Tag reicht aus, um am Ende der Woche bereits einen Unterschied zu spüren.

Mehr Farbe auf deinem Teller, ein extra Glas Wasser, ruhiger essen — das sind die einfachsten Schritte mit der größten Wirkung.

Jeder Tag zählt, auch der unvollkommene — fang einfach an und schau, was du bemerkst.

Ernährung ist keine exakte Wissenschaft — es ist ein persönlicher Prozess des Entdeckens, was für dich funktioniert. Was dem einen Energie gibt, wirkt für den anderen vielleicht weniger gut.

Ein guter Grundvorrat zu Hause macht gesunde Entscheidungen von selbst einfacher. Wenn die richtigen Produkte griffbereit sind, musst du nicht jedes Mal neu darüber nachdenken.

Nutze das tägliche Check-in, um Muster zu erkennen — nicht um zu urteilen. Nach sieben Tagen hast du bereits ein wertvolles Bild davon, was dir Energie gibt.





TAG 1

Beginne mit Wasser

Heute

Beobachte, wie viel du trinkst, und sorge dafür, dass Wasser leicht verfügbar ist — eine Flasche oder ein Glas als visuelle Erinnerung.

Warum?

Ausreichende Hydration unterstützt dein Energieniveau, deine Konzentration und Verdauung. Wie viel du brauchst, ist von Person zu Person verschieden.

Mach es einfach

Stelle eine gefüllte Flasche oder ein großes Glas an einen Ort, den du den ganzen Tag siehst.

Extra Schritt

Füge eine Scheibe Zitrone, Gurke oder Minze für mehr Geschmack hinzu.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10

Wie hat sich das angefühlt? _____

Wasser ist die einfachste Gewohnheit, mit der man beginnen kann. Es erfordert keine Vorbereitung — nur Bewusstsein.

Viele Menschen merken, dass sie weniger Durst verspüren, als sie eigentlich trinken sollten. Eine visuelle Erinnerung, wie eine Flasche auf dem Schreibtisch, hilft enorm.

Heute geht es nicht um eine perfekte Menge. Es geht darum, anzufangen, aufmerksam zu sein.

TAG 2

Füge Eine Farbe Hinzu

Warum?

Verschiedene Farben enthalten unterschiedliche Nährstoffe. Mehr Farbe auf deinem Teller bedeutet automatisch mehr Abwechslung. Wähle etwas, das dir bereits schmeckt — eine Handvoll Beeren, eine Tomate, ein Stück Paprika.

Rot & Orange

Tomaten, Paprika, Karotten, Orangen — reich an verschiedenen Nährstoffen.

Grün

Spinat, Brokkoli, Zucchini, Apfel — mehr Abwechslung auf deinem Teller.

Lila & Blau

Beeren, Blaubeeren, Rotkohl — andere Farbe, andere Nährstoffe.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10

Wie hat sich das angefühlt? _____

Farbe auf dem Teller ist der einfachste Weg, mehr Abwechslung hinzuzufügen. Du musst kein neues Rezept suchen — füge einfach etwas zu dem hinzu, was du bereits isst.

Rot, Orange, Grün, Lila — jede Farbe bringt etwas anderes mit sich. Je mehr Farben, desto abwechslungsreicher wird deine Mahlzeit ganz von selbst.

Das Ziel heute ist einfach: eine Farbe mehr. Mehr muss es nicht sein.





TAG 3

Mach Dein Frühstück Vollständiger

Heute: Schau dir deine erste Mahlzeit des Tages an — frühstückst du nicht, wende dies auf deine erste Mahlzeit an.

Eiweiß

Ei, Quark, Nüsse

Ballaststoffe

Haferflocken, Vollkorn

Obst / Gemüse

Beeren, Banane, Spinat

Fettquelle

Nüsse, Olivenöl, Avocado

Mach es einfach: Füge ein fehlendes Element zu dem hinzu, was du bereits isst.

Extra Schritt: Bereite dein Frühstück heute Abend vor, damit der Morgen mühelos wird.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Ein vollständigeres Frühstück muss nicht komplizierter sein — füge einfach ein Element zu dem hinzu, was du bereits isst. Ein extra Ei, eine Handvoll Nüsse, etwas Obst dazu.

Die erste Mahlzeit des Tages gibt den Ton für dein Energieniveau an. Nicht perfekt, aber bewusster — das ist das Ziel von heute.

Vorbereitung macht es einfacher: Lege heute Abend schon etwas für morgen früh bereit. So beginnt dein Tag ohne Nachdenken gut.

TAG 4

Ballaststoffe Bewusst Einbauen

Heute: Füge bewusst eine ballaststoffreiche Nahrungsquelle zu deinem Tag hinzu.

Gemüse & Obst

Brokkoli, Apfel, Karotte

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen

Vollkorn

Vollkornbrot, Haferflocken

Nüsse & Samen

Leinsamen, Chiasamen

Warum? Ballaststoffe unterstützen deine Verdauung und helfen dir, länger satt zu bleiben. Steigere langsam — zu viel auf einmal kann Beschwerden verursachen.

Extra Schritt: Gib einen Esslöffel Leinsamen oder Chiasamen in deinen Joghurt oder Smoothie.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat es sich angefühlt?** _____

Ballaststoffe sind die stillen Arbeiter deiner Verdauung — sie halten dich länger satt und unterstützen deine Darmgesundheit. Du musst keine großen Mengen davon essen, um den Unterschied zu spüren.

Steigere langsam, wenn du noch nicht an viele Ballaststoffe gewöhnt bist. Dein Körper braucht etwas Zeit, um sich anzupassen.

Das Ziel heute: eine ballaststoffreiche Wahl bewusst hinzufügen. Das ist genug.





TAG 5

An Eiweiß denken

Heute: Wähle bei einer Hauptmahlzeit bewusst eine Eiweißquelle.

Pflanzlich

Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Edamame, Nüsse, Samen

Tierisch

Ei, Fisch, Hähnchen, Quark, griechischer Joghurt, Käse

Zusatzschritt

Überprüfe auch deine anderen Mahlzeiten auf eine Eiweißquelle

Warum? Eiweiß unterstützt den Muskelerhalt, das Sättigungsgefühl und die Regeneration. Individueller Bedarf variiert — keine extremen Mengen nötig.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Eiweiß muss nicht aus großen Fleischportionen stammen — auch Hülsenfrüchte, Eier und Milchprodukte sind ausgezeichnete Quellen. Wähle, was zu deinem Ernährungsmuster passt.

Eine eiweißreiche Mahlzeit hilft dir, länger satt zu bleiben und gibt deinem Körper, was er zur Regeneration braucht. Das spürst du oft schon an deinem Energieniveau im Laufe des Tages.

Das Ziel für heute: bei einer Mahlzeit bewusst eine Eiweißquelle wählen. Mehr muss es nicht sein.

TAG 6

Iss Eine Mahlzeit Ohne Ablenkung

→ Heute

Wähle eine Mahlzeit — kein Telefon, kein Laptop, kein Fernseher.

→ Mach es einfach

Lege dein Telefon für diese eine Mahlzeit in ein anderes Zimmer.

→ Extra Schritt

Lege das Besteck zwischen jedem Bissen ab.

Warum? Achtsames Essen hilft dir, besser zu schmecken, ruhiger zu essen und deine Sättigung wahrzunehmen.

Was hast du bemerkt? _____

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat es sich angefühlt?** _____

Essen ohne Ablenkung ist eine der einfachsten Möglichkeiten, bewusster zu essen. Du musst nichts daran ändern, was du isst — nur wie du isst.

Viele Menschen bemerken, dass sie ruhiger essen und schneller satt sind, wenn sie das Telefon weglegen. Es ist eine kleine Gewohnheit mit einer spürbaren Wirkung.

Das Ziel für heute: eine Mahlzeit, vollständig präsent. Das reicht.





TAG 7

Bau Deinen Grundvorrat Auf

Heute: Wähle fünf praktische Produkte, die von nun an standardmäßig zu Hause vorhanden sein können.

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen (Dose)

Vollkornnudeln

Basis für schnelle Mahlzeiten

Nüsse & Samen

Nahrhafte Snacks & Ergänzung

Eier

Schnell, vielseitig, eiweißreich

Tiefkühlgemüse

Immer verfügbar, kein Abfall

Lesen Sie *Bonusleitfaden 1 — Der Balance-Einkaufsführer* und *Bonusleitfaden 2 — 30 Gesunde Mahlzeitformeln* für mehr Inspiration und Rezepte.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Ein guter Vorrat zu Hause macht gesunde Entscheidungen von selbst einfacher. Du musst dann nicht jedes Mal neu entscheiden — die Wahl ist bereits getroffen.

Fang klein an: Fünf Grundprodukte reichen aus, um die meisten Mahlzeiten damit zusammenzustellen. Beständigkeit beginnt damit, was in deiner Küche steht.

Woche 1 Reflexion — Nähre Deine Basis

Einfachste Aufgabe

_____

Schwierigste Aufgabe

_____

Was möchte ich beibehalten?

_____

Was habe ich an meiner Energie bemerkt?

_____

Überraschend positive Veränderung

_____

Diese Gewohnheit nehme ich mit in Woche 2:

_____

Reflektieren bedeutet nicht urteilen — es bedeutet lernen. Was du diese Woche bemerkt hast, ist wertvoller als das, was du perfekt gemacht hast.

Nimm die Gewohnheit mit, die sich am machbarsten angefühlt hat. Dieser kleine Schritt ist dein Fundament für Woche 2.





Woche 2

Ruhe & Erholung

Tag 8 bis 14 — Bewegung, Schlaf und Stressmuster erkunden

Woche 2 dreht sich um Ruhe und Erholung — nicht als Luxus, sondern als notwendigen Bestandteil eines gesunden Rhythmus. Ohne Erholung ist langfristiges Durchhalten viel schwieriger.

Bewegung, Schlaf und Stressmuster stehen diese Woche im Mittelpunkt. Kleine Anpassungen in deiner täglichen Routine können bereits einen spürbaren Unterschied darin machen, wie du dich fühlst.

Beobachte diese Woche, was Ruhe für dich bedeutet. Nicht was sie sein sollte — sondern was sie in deinem Leben wirklich ist.

Tageslicht, Spazierengehen und bewusste Pausen sind die drei Säulen dieser Woche. Sie kosten wenig Zeit, geben aber viel zurück.

Schlaf ist kein passiver Moment — es ist die Zeit, in der dein Körper sich erholt und verarbeitet. Eine ruhigere Abendroutine kann bereits einen Unterschied machen.

Du musst diese Woche nichts perfektionieren. Ein kleiner Schritt pro Tag reicht aus, um am Ende von Tag 14 mehr darüber zu wissen, was dir Ruhe gibt.

TAG 8

10 Minuten Tageslicht

Heute

Geh 10 Minuten nach draußen — möglichst früher am Tag, wenn es praktisch möglich ist.

Warum?

Tageslicht unterstützt deinen Biorhythmus und kann zu besserem Schlaf und mehr Energie tagsüber beitragen. Individuelle Wirkungen können variieren.

Mach es einfach

Kombiniere es mit etwas, das du bereits tust — Kaffee draußen trinken, ein Spaziergang zum Briefkasten.

Zusätzlicher Schritt

Lass dein Handy drinnen.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Tageslicht am Morgen hilft deinem Biorhythmus, in Gang zu kommen. Selbst an bewölkten Tagen hat draußen sein eine andere Wirkung als Innenlicht.

Du musst dafür nichts Besonderes tun — kombiniere es einfach mit etwas, das du bereits tust. Kaffee draußen, ein kleiner Umweg, kurz an der Tür stehen.

Das Ziel für heute: zehn Minuten draußen. Mehr muss es nicht sein.





TAG 9

15 Minuten Spazieren

Heute

Gehe 15 Minuten in einem Tempo spazieren, das sich für dich gut anfühlt.

Alternative

Hast du Einschränkungen bei der Mobilität? Wähle 15 Minuten passende leichte Bewegung, die zu dir passt.

Warum?

Regelmäßige leichte Bewegung unterstützt dein Energieniveau, deine Stimmung und deine Erholung — ohne dass es intensiv sein muss.

Extra-Schritt

Gehe ohne Musik oder Podcast — beobachte deine Umgebung.

> Bewegung muss nicht intensiv sein, um wertvoll zu sein.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Spazieren ist eine der zugänglichsten Formen der Bewegung — keine Ausrüstung nötig, keine Mitgliedschaft. Einfach draußen, in deinem Tempo.

Regelmäßiges Gehen unterstützt dein Energieniveau und deine Stimmung auf eine ruhige, nachhaltige Weise. Du musst es nicht intensiv machen, um etwas zu bemerken.

Das Ziel für heute: fünfzehn Minuten auf eine Art bewegen, die sich gut anfühlt. Das ist genug.

TAG 10

Entdecke Deinen Stressmoment

Heute: Beobachte einen Moment, in dem Anspannung entsteht — kein Versuch, es zu lösen, erst beobachten.

1

Was ist passiert?

Beschreibe die Situation in ein oder zwei Sätzen.

_____

2

Was dachte ich?

Welche Gedanken kamen auf?

_____

3

Was fühlte ich?

Körperliche Empfindungen.

_____

4

Was tat ich danach?

Wie hast du reagiert?

_____

Warum? Bewusstsein über Stressmuster ist der erste Schritt — du kannst nur verändern, was du erkennst.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____





TAG 11

Nimm Dir 5 Minuten Atemraum

Heute: Wähle fünf Minuten ohne Telefon, Arbeit oder andere Reize.

- Ruhig sitzen oder draußen stehen
- Ruhige Atemübung praktizieren
- Musik hören ohne andere Ablenkungen
- Kurzer bewusster Spaziergang

Warum? Kleine Pausen helfen deinem Nervensystem, sich zu beruhigen, und geben deinem Tag mehr Rhythmus. Wähle, was für dich funktioniert.

Extra Schritt: Plane diesen Moment zu einer festen Zeit in deinen Tag ein.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Fünf Minuten ohne Reize klingt einfach — und das ist es auch. Genau diese Einfachheit macht es so wirkungsvoll und wiederholbar.

Dein Nervensystem braucht regelmäßige Pausen, um sich von der Hektik des Tages zu erholen. Kleine Momente der Ruhe zählen genauso viel wie lange Entspannung.

Das Ziel für heute: fünf Minuten für dich. Wähle, was für dich funktioniert, und tu es.

TAG 12

Setze eine Bildschirmgrenze

Heute: Wähle eine machbare Bildschirmgrenze, die zu dir passt.

Option A

Kein Handy beim Essen

Option B

Die letzten 30 Minuten vor dem Schlafen weniger Bildschirm

Option C

Benachrichtigungen vorübergehend deaktivieren

Warum? Bildschirmnutzung kurz vor dem Schlafengehen kann die Schlafqualität beeinflussen. Du entscheidest, welche Grenze machbar ist.

Meine Bildschirmgrenze heute:

_____

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat es sich angefühlt?** _____

Bildschirme sind nicht das Problem — der Zeitpunkt und die Art, wie wir sie nutzen, schon. Eine kleine Grenze zum richtigen Zeitpunkt macht bereits einen Unterschied.

Blaues Licht von Bildschirmen kann deinen Schlafrhythmus beeinflussen, besonders am Abend. Eine ruhige Stunde vor dem Schlafen ohne Bildschirm ist ein machbarer erster Schritt.

Heute entscheidest du, welche Grenze zu deinem Leben passt. Keine perfekte digitale Detox — nur eine bewusste Entscheidung.





TAG 13

Mach Dein Schlafzimmer Ruhiger

Heute: Wähle eine Verbesserung in deiner Schlafumgebung.

Checkliste Schlafzimmer

- ☐ Dunkel genug
- ☐ Bequeme Bettwäsche
- ☐ Ruhige Umgebung
- ☐ Passende Temperatur (kühler schläft man oft besser)
- ☐ Handy nicht dominant vorhanden

Meine eine Verbesserung heute:

_____

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Dein Schlafzimmer ist der Ort, an dem sich dein Körper erholt — die Umgebung spielt dabei eine größere Rolle, als du vielleicht denkst. Eine kleine Anpassung kann bereits einen spürbaren Unterschied machen.

Kühle, Dunkelheit und Stille sind die drei Grundvoraussetzungen für einen guten Schlaf. Du musst nicht alles auf einmal verändern — fang mit dem an, was am leichtesten umsetzbar ist.

Das Ziel für heute: eine Verbesserung wählen und umsetzen. Mehr muss es nicht sein.

TAG 14

Baue ein 15-Minuten-Abendritual auf

Heute: Erstelle eine eigene Routine mit maximal drei Elementen — keine komplizierte Routine.

1

① 5 Minuten

Aufräumen, Tag abschließen

2

② 5 Minuten

Persönliche Pflege

3

③ 5 Minuten

Lesen oder entspannen

Mein Abendritual: ① _____ ② _____ ③ _____

Warum? Eine feste Abendroutine gibt deinem Körper und Geist das Signal, dass der Tag zu Ende geht.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat es sich angefühlt?** _____

Ein Abendritual muss nicht perfekt sein — es geht um Wiederholung, nicht um Perfektion. Selbst fünf Minuten bewusstes Abschließen machen einen Unterschied.

Dein Körper reagiert auf feste Signale: dieselben Handlungen zur selben Zeit geben Ruhe und Berechenbarkeit. Das hilft dir, dich vor dem Schlafengehen schneller zu entspannen.

Heute gestaltest du dein eigenes Ritual — klein, erreichbar und ganz deins. Fang heute Abend an.





Woche 2 Reflexion — Ruhe & Erholung

Einfachste Aufgabe

_____

Schwierigste Aufgabe

_____

Wann fühlte ich mich am ruhigsten?

_____

Welche Erholungsgewohnheit möchte ich behalten?

_____

Was möchte ich in Woche 3 mitnehmen?

_____

Diese Gewohnheit nehme ich mit in Woche 3:

_____

Zwei Wochen sind vergangen — das ist schon eine Leistung für sich. Was du diese Woche bemerkt hast, ist wertvoller als das, was du perfekt gemacht hast.

Ruhe und Erholung sind keine passiven Begriffe — sie erfordern bewusste Entscheidungen in einem vollen Leben. Jeder kleine Schritt, den du diese Woche gemacht hast, zählt.

Nimm die Gewohnheit mit, die sich am machbarsten angefühlt hat. Diese eine Gewohnheit ist deine Brücke zu Woche 3.



Woche 3

Baue Deine Neue Routine

Tag 15 bis 21 — Gewohnheiten langfristig verankern

Woche 3 dreht sich um Verankerung — nicht darum, neue Dinge zu lernen, sondern das, was du bereits weißt, in feste Gewohnheiten umzuwandeln. Wiederholung ist der Schlüssel.

Gewohnheiten bleiben besser haften, wenn sie mit etwas verknüpft sind, das du bereits automatisch tust. Das macht sie leichter beizubehalten, auch an vollen Tagen.

Deine Umgebung spielt eine große Rolle: Wenn gesunde Entscheidungen sichtbar und erreichbar sind, musst du weniger Mühe dafür aufwenden. Gestalte deinen Tag so, dass die gute Wahl die einfache Wahl ist.

Am Ende von Tag 21 wählst du, was bleibt. Nicht alles — nur das, was für dich funktioniert.

Diese Woche lernst du auch, mit Rückschlägen umzugehen — denn die werden kommen. Eine Minimalversion deiner Gewohnheit ist immer besser als gar nichts.

Plan-B-Denken ist kein Versagen — es ist clevere Vorbereitung. Wer im Voraus über Hindernisse nachdenkt, muss im Moment selbst weniger Energie dafür aufwenden.

Drei Wochen, drei Themen: nähren, erholen, aufbauen. Zusammen bilden sie ein Fundament, das dir gehört.



TAG 15

Verknüpfe eine neue Gewohnheit

Heute: Verknüpfe eine neue Gewohnheit mit etwas, das du bereits automatisch tust — das nennt sich Habit Stacking.

> *Nachdem ich _____ tue, werde ich _____ tun.*

01

Nach dem Morgenkaffee

→ 5 Min. draußen stehen

02

Nach dem Mittagessen

→ 10 Min. spazieren gehen

03

Nach dem Zähneputzen

→ Handy weglegen

Meine Kombination: Nachdem ich _____ tue, werde ich _____ tun.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Habit Stacking funktioniert, weil du keine neue Willenskraft brauchst — du lehnst dich an eine Gewohnheit, die bereits besteht. Die neue Handlung reitet auf dem Rhythmus der alten mit.

Je kleiner die neue Gewohnheit, desto größer die Chance, dass du sie beibehältst. Beginne mit etwas, das maximal zwei Minuten dauert.

Das Ziel für heute: eine Kombination wählen und einmal ausprobieren. Das reicht, um anzufangen.

TAG 16

Plane Deine Bewegung

Heute: Trage drei Bewegungsmomente in deinen Kalender für die nächsten sieben Tage ein.

Gehen & Radfahren

Leichte, zugängliche Bewegung für jeden Tag

Schwimmen & Yoga

Gelenkschonend, beruhigende Wirkung

Krafttraining

Unterstützt den Muskelerhalt im höheren Alter

Warum? Was geplant ist, muss nicht jedes Mal neu entschieden werden.

Meine drei Momente: ① _____ ② _____ ③ _____

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Bewegung muss nicht intensiv sein, um wirksam zu sein. Drei geplante Momente pro Woche sind bereits eine solide Grundlage.

Indem du Bewegung in deinen Kalender einträgst, behandelst du sie wie einen Termin mit dir selbst. Das macht es leichter, sie auch wirklich durchzuführen.

Wähle Bewegung, die dir Spaß macht — das ist der beste Prädiktor für Durchhaltevermögen. Heute planst du, morgen bewegst du dich.





TAG 17

Stärke Dich Heute

Heute: Wähle eine kurze muskelstärkende Aktivität, die zu dir passt.

- 10 Min. Spazierengehen mit Hügeln
- Aufstehen vom Stuhl ohne Hände
- Leichte Widerstandsübungen
- Gartenarbeit, Treppen steigen

Warum? Muskelkraft unterstützt deine Mobilität, dein Energieniveau und deine allgemeine Gesundheit — auch im höheren Alter.

> Hast du körperliche Einschränkungen? Hol dir passende professionelle Beratung.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat es sich angefühlt?** _____

Muskelkraft ist nicht nur für Sportler — sie ist für jeden, der mobil und energiegeladen bleiben möchte. Kleine tägliche Bewegungen zählen bereits.

Du musst kein Fitnessstudio besuchen, um an deiner Kraft zu arbeiten. Treppen steigen, Gartenarbeit oder Aufstehen ohne Stütze sind bereits wirksame Belastungsformen.

Das heutige Ziel: Eine Aktivität wählen, die zu dir passt, und sie einfach tun. Mehr muss es nicht sein.

TAG 18

Gestalte Deine Umgebung

Heute: Passe eine Umgebung so an, dass eine gesunde Wahl leichter fällt.

Mach es leichter ✓

> Obst sichtbar auf der Arbeitsplatte

> Wanderschuhe bei der Tür

> Wasserflasche auf dem Schreibtisch

Was möchte ich leichter machen?

_____
____

Mach etwas schwieriger ✗

> Telefon außerhalb des Schlafzimmers

> Snacks weniger sichtbar verstauen

> Fernbedienung weglegen

Was möchte ich etwas schwieriger machen?

_____
____

Warum? Deine Umgebung beeinflusst deine Entscheidungen mehr als Motivation. Mach die gesunde Wahl zur einfachen Wahl.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Deine Umgebung ist stärker als deine Motivation — an den meisten Tagen. Wer seine Umgebung clever gestaltet, muss weniger entscheiden.

Kleine Anpassungen haben eine große Wirkung: eine Obstschale auf der Arbeitsplatte, Schuhe bei der Tür, Wasser in Reichweite. Es sind Signale, die dein Verhalten lenken, ohne dass du bewusst darüber nachdenkst.

Heute wählst du eine Anpassung — mach die gesunde Wahl zur einfachen Wahl. Das reicht.





TAG 19

Gestalte Deinen Minimaltag

An guten Tagen ist vieles möglich. Aber welche gesunden Gewohnheiten bleiben an einem schwierigen Tag übrig? **Eine kleinere Version zählt auch.**

Bewegung

Ideal: _____

Minimum: _____

Ernährung

Ideal: _____

Minimum: _____

Erholung

Ideal: _____

Minimum: _____

Schlafroutine

Ideal: _____

Minimum: _____

Warum? An schwierigen Tagen ist etwas immer besser als nichts. Indem du ein Minimum festlegst, bleibst du in Bewegung — auch wenn das Leben hektisch ist.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

TAG 20

Mach Deinen Plan B

Heute: Wähle drei häufige Hindernisse und schreibe deinen Plan B auf.

1	**Keine Zeit zum Kochen** Dann: _____
2	**Keine Lust auf Bewegung** Dann: _____
3	**Tag extrem stressig** Dann: _____

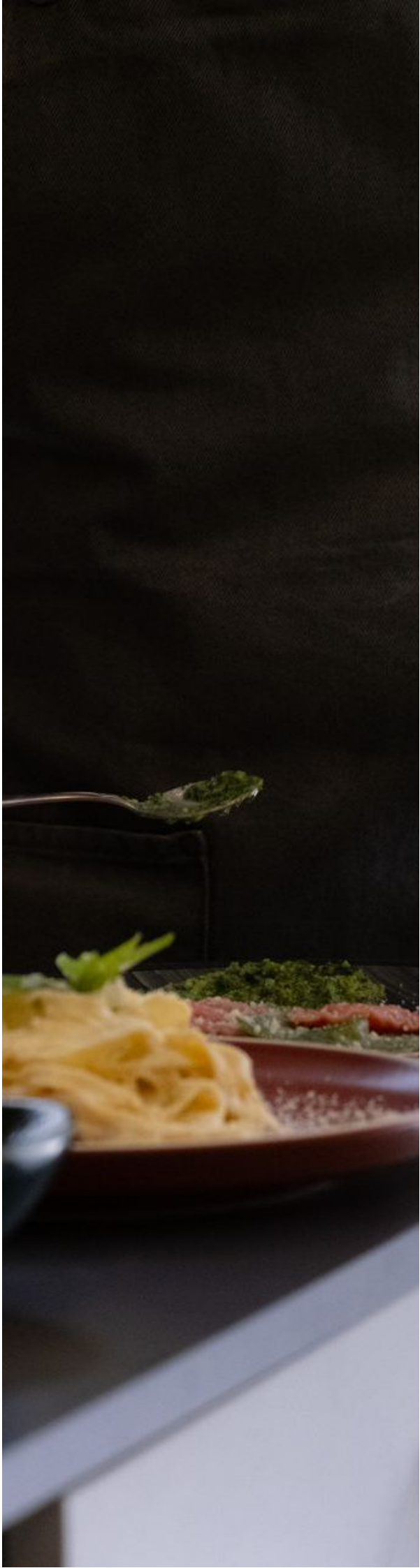
> **Wenn → Dann.** Entscheidungen, die du jetzt triffst, musst du später nicht mehr treffen.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10 **Wie hat sich das angefühlt?** _____

Ein Plan B ist kein Zeichen von Schwäche — er ist ein Zeichen von Realismus. Wer vorausdenkt, muss im Moment weniger improvisieren.

Die meisten Hindernisse sind vorhersehbar: Stress, Müdigkeit, Zeitmangel. Indem du sie jetzt benennst, nimmst du ihnen die Überraschung.

Heute schreibst du deinen Plan B auf. Morgen musst du nicht mehr darüber nachdenken.





☆ TAG 21

Wähle Was Bleibt

Heute keine neue Aufgabe. Schau zurück auf alle 20 vorherigen Aktionen. Welche fünf möchtest du mitnehmen?

Meine 5 Bleibenden

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Das sind die Gewohnheiten, mit denen du weitermachst. Nicht weil du musst — sondern weil du entdeckt hast, dass sie für dich funktionieren.

☐ Erledigt **Meine Energie heute:** ___ /10

Tag 21 ist kein Endpunkt — es ist ein Startpunkt von etwas, das du selbst aufgebaut hast. Die Gewohnheiten, die du wählst, gehören dir.

Nicht alles muss mitgenommen werden. Fünf machbare Gewohnheiten, die du konsequent wiederholst, sind kraftvoller als zehn, die du schnell loslässt.

Schau mit Stolz zurück auf das, was du ausprobiert, entdeckt und gelernt hast. Das ist der echte Ertrag dieser 21 Tage.

Der 21-Tage-Tracker

Hake jeden Tag ab. Hänge diesen optional separat auf als visuelle Erinnerung.

NÄHRE — Tag 1–7

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

☐ Tag 4 ☐ Tag 5 ☐ Tag 6

☐ Tag 7

ERHOLE — Tag 8–14

☐ Tag 8 ☐ Tag 9 ☐ Tag 10

☐ Tag 11 ☐ Tag 12 ☐ Tag 13

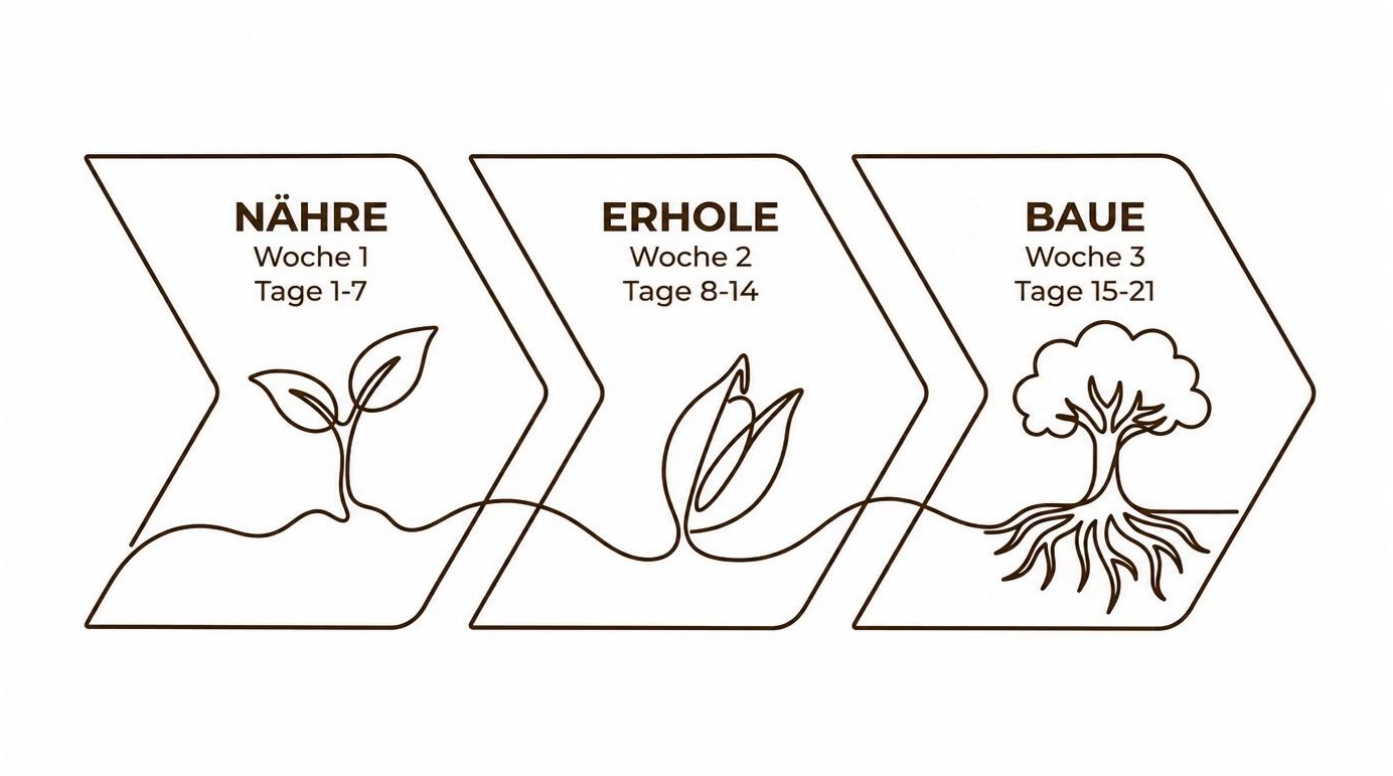
☐ Tag 14

BAUE — Tag 15–21

☐ Tag 15 ☐ Tag 16 ☐ Tag 17

☐ Tag 18 ☐ Tag 19 ☐ Tag 20

☐ Tag 21



Nähre → Erhole → Baue. Drei Wochen. Ein Fundament.

Jeder Tag, den du abhakst, ist ein Beweis, dass du es getan hast — nicht perfekt, aber trotzdem. Das zählt.

Hänge diesen Tracker an einem sichtbaren Ort auf als tägliche Erinnerung. Sichtbarkeit hilft dir, konsequent zu bleiben.

Meine Vorher & Nachher Reflexion — Tag 21

Bewerte dich erneut von 1 bis 10. Dies ist keine medizinische Messung — es ist dein persönlicher Vergleich.

Bereich	Start /10	Jetzt /10
Energie	___	___
Schlaf	___	___
Stress	___	___
Bewegung	___	___
Ernährungsstruktur	___	___
Verdauungskomfort	___	___
Allgemeines Wohlbefinden	___	___

Was hat sich verändert?

_____
_____
_____

Was habe ich gelernt?

_____
_____
_____

Was möchte ich weiterentwickeln?

_____
_____
_____

Dieser Vergleich ist keine medizinische Messung — es ist dein persönlicher Blick auf das, was sich verschoben hat. Kleine Veränderungen sind bereits wertvoll.

Was du hier einträgst, gehört dir. Nutze es als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt auf deiner Gesundheitsreise.

Meine nächsten 30 Tage

Die Challenge endet. Die Gewohnheiten müssen das nicht. Wähle maximal fünf Gewohnheiten, die du mitnimmst.

Gewohnheit	Wie oft?	Wann?	Mein Minimum
1. _____	___	___	___
2. _____	___	___	___
3. _____	___	___	___
4. _____	___	___	___
5. _____	___	___	___

Meine Motivation

Warum möchte ich diese Gewohnheiten beibehalten?

_____
___

_____
___

Meine Unterstützung

Wer oder was hilft mir, auf Kurs zu bleiben?

_____
___

_____
___

Mein Check-in-Moment

Wann evaluiere ich meinen Fortschritt?

_____
___

_____
___

Die Challenge endet — aber die Gewohnheiten müssen das nicht. Wähle nur, was wirklich zu dir passt und erreichbar ist.

Ein Minimum pro Gewohnheit festzulegen ist der Schlüssel zum Durchhalten. An schwierigen Tagen ist etwas immer besser als nichts.

Die nächsten 30 Tage gehören dir. Nicht perfekt — aber bewusst und konsequent.

Verbindung mit der Complete Balance Methode™

Die 21-Tage-Balance-Challenge ist dein Aktionsstart. Die fünf Hauptbücher gehen tiefer.

Darm

Gesunder Darm, mehr Energie — die Grundlage deiner Verdauung und deines Energieniveaus

Stress & Erholung

Cortisol Reset — Stressmuster verstehen und durchbrechen

Hormone

Hormone im Gleichgewicht — hormonelle Veränderungen und was du tun kannst

Gewicht & Lebensstil

Die gesunde Gewichtsformel — nachhaltiger Ansatz ohne Diäten

Implementierung

Mein Gesundheitskompass — 12 Wochen — die umfassende Fortsetzung dieser Challenge

> Die 21-Tage-Balance-Challenge ist der kurze Aktionsstart. Mein Gesundheitskompass ist die umfassende 12-Wochen-Fortsetzung.

Die fünf Hauptbücher gehen jeweils tiefer auf ein Thema ein, das du in dieser Challenge erkundet hast. Sie sind der nächste Schritt, wenn du mehr verstehen und anwenden möchtest.

Du musst nicht alles auf einmal lesen. Wähle das Buch, das zu dem passt, was dich am meisten beschäftigt — Darm, Stress, Hormone, Gewicht oder Implementierung.

Diese Challenge war dein Aktionsstart. Der Rest der Methode wartet auf dich, wenn du bereit bist.

Von der Wahl zur Tat

Drei Bonusguides. Eine logische Progression.

Bonusguide 1 — Der Balance-Einkaufsguide

ICH WÄHLE: die richtigen Produkte zu Hause

Bonusguide 2 — 30 Gesunde Mahlzeitformeln

ICH KOMBINIERE: Mahlzeiten, die funktionieren

Bonusguide 3 — Die 21-Tage Balance Challenge

ICH TUE: Gewohnheiten, die bleiben

> Wissen wird erst zur Kraft, wenn man es in die Praxis umsetzt. Das war deine Praxis.

EXKLUSIVER BONUS • DIE COMPLETE BALANCE METHODE™