

# Der 30-Tage- Planer

30 Nächte, ein Mondzyklus. Morgen, Tag und Abend  
zum Abhaken.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30

# Dein 30-Tage-Planer

Alle 30 Tage aus dem Buch mit Morgen, Tag und Abend zum Abhaken. Jeder kleine Haken hält dich auf Kurs.

## SO NUTZT DU DEN PLANER

1. **Druck ihn aus** und leg ihn dorthin, wo du morgens vorbeikommst.
2. **Hake ab, was du geübt hast.** Morgens, tagsüber, abends. Ein Kästchen reicht.
3. **Fühlt sich eine Woche schwer an**, wiederhole sie, statt sofort weiterzugehen.
4. **Die Übungen findest du im Buch:** Kapitel 5 bis 10, fertige Abläufe in Kapitel 14.

## MERKE

**Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität.**

Lass in Bewegung und Atmung immer etwas Reserve. Die Praxis wird kein weiterer Leistungstest.

## WOCHE 1 · TAG 1–7

01

### Die Anker etablieren

Aufmerksamkeit, natürliche Atmung und eine einfache abendliche Entlastung lernen.

## WOCHE 2 · TAG 8–14

02

### Regulation am Tag aufbauen

Den Reset am Nachmittag automatisieren, damit die Abendpraxis nicht die ganze Last tragen muss.

## WOCHE 3 · TAG 15–21

03

### Körperwahrnehmung vertiefen

Körperwahrnehmung einsetzen, bevor der Geist nachts volle Dynamik entwickelt.

## WOCHE 4 · TAG 22–30

04

### Die Methode zu deiner eigenen machen

Erkennen, welche Kombination dir hilft, weniger reaktiv zu werden, statt einer perfekten Routine nachzujagen.

## MEIN START

Ich beginne am \_\_\_\_\_

Meine beste Übungszeit am Morgen \_\_\_\_\_

Mein Reset am Nachmittag um \_\_\_\_\_

# Die Anker etablieren

**ZIEL** Aufmerksamkeit, natürliche Atmung und eine einfache abendliche Entlastung lernen.

|   | MORGEN                                                                       | TAGSÜBER                                               | ABEND                                                                                | WIE FÜHLT ES SICH AN? |
|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> 3 Min. Bauchatmung & 2 Min. „Wie fühlt es sich an?“ | <input type="checkbox"/> 3 Min. Atembeobachtung        | <input type="checkbox"/> 10 Min. Kindhaltung & Be-in-Joy-Entspannung                 |                       |
| 2 | <input type="checkbox"/> 5 Min. Bauchatmung                                  | <input type="checkbox"/> 5 Min. Schwere, Atem und Erde | <input type="checkbox"/> 12 Min. Beine-an-der-Wand-Haltung & progressive Entspannung |                       |
| 3 | <input type="checkbox"/> Stehende Klappmesser-Vorbeuge & 3 Min. Atmung       | <input type="checkbox"/> 3 Min. Atembeobachtung        | <input type="checkbox"/> 12 Min. Kindhaltung & progressive Entspannung               |                       |
| 4 | <input type="checkbox"/> Weite Vorbeuge im Stand & Atmung                    | <input type="checkbox"/> 5 Min. Schwereübung           | <input type="checkbox"/> 15 Min. Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung             |                       |
| 5 | <input type="checkbox"/> Zwei sanfte stehende Vorbeugen                      | <input type="checkbox"/> 3 Min. Wechselatmung          | <input type="checkbox"/> 15 Min. Kindhaltung & Beine-an-der-Wand-Haltung             |                       |
| 6 | <input type="checkbox"/> 10-Min.-Morgenabfolge                               | <input type="checkbox"/> 5 Min. Atembeobachtung        | <input type="checkbox"/> 15 Min. progressive Entspannung                             |                       |
| 7 | <input type="checkbox"/> 10 Min. Lieblings-Morgenpraxis                      | <input type="checkbox"/> Ruhe oder 5-Min.-Reset        | <input type="checkbox"/> 20 Min. vollständige sanfte Abendabfolge                    |                       |

**Am Ende der Woche:** Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

---

# Regulation am Tag aufbauen

**ZIEL** Den Reset am Nachmittag automatisieren, damit die Abendpraxis nicht die ganze Last tragen muss.

|    | MORGEN                                                                           | TAGSÜBER                                        | ABEND                                                                           | WIE FÜHLT ES SICH AN? |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 8  | <input type="checkbox"/> 12-Min.-Morgenabfolge                                   | <input type="checkbox"/> 5 Min. Wechselatmung   | <input type="checkbox"/> 20 Min. Abendabfolge                                   |                       |
| 9  | <input type="checkbox"/> Bauchatmung & Stehende Klappmesser-Vorbeuge             | <input type="checkbox"/> 5 Min. Schwereübung    | <input type="checkbox"/> Progressive Entspannung                                |                       |
| 10 | <input type="checkbox"/> Weite Vorbeuge im Stand & Ganzkörperwahrnehmung         | <input type="checkbox"/> 5 Min. Atembeobachtung | <input type="checkbox"/> Kindhaltung, Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung   |                       |
| 11 | <input type="checkbox"/> 12-Min.-Morgenabfolge                                   | <input type="checkbox"/> Wechselatmung          | <input type="checkbox"/> Natürliche/yogische Atmung & Beine-an-der-Wand-Haltung |                       |
| 12 | <input type="checkbox"/> Stehende Klappmesser-Vorbeuge & Weite Vorbeuge im Stand | <input type="checkbox"/> Schwereübung           | <input type="checkbox"/> Progressive Entspannung & Mantra                       |                       |
| 13 | <input type="checkbox"/> Bauchatmung & „Wie fühlt es sich an?“                   | <input type="checkbox"/> 5-Min.-Reset           | <input type="checkbox"/> Vollständige 20-Min.-Abendabfolge                      |                       |
| 14 | <input type="checkbox"/> Lieblings-Morgenpraxis                                  | <input type="checkbox"/> Ruhe oder 5-Min.-Reset | <input type="checkbox"/> Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung, 15 Min.       |                       |

**Am Ende der Woche:** Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

---

# Körperwahrnehmung vertiefen

**ZIEL** Körperwahrnehmung einsetzen, bevor der Geist nachts volle Dynamik entwickelt.

|    | MORGEN                                                                   | TAGSÜBER                                       | ABEND                                                                        | WIE FÜHLT ES SICH AN? |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 | <input type="checkbox"/> Ganzkörperwahrnehmung & Weite Vorbeuge im Stand | <input type="checkbox"/> Atembeobachtung       | <input type="checkbox"/> Kindhaltung & Body-Scan                             |                       |
| 16 | <input type="checkbox"/> 12-Min.-Morgenabfolge                           | <input type="checkbox"/> Schwereübung          | <input type="checkbox"/> Beine-an-der-Wand-Haltung & progressive Entspannung |                       |
| 17 | <input type="checkbox"/> Weite Vorbeuge im Stand & Bauchatmung           | <input type="checkbox"/> Wechselatmung         | <input type="checkbox"/> Kindhaltung & natürliche/yogische Atmung            |                       |
| 18 | <input type="checkbox"/> Weite Vorbeuge im Stand & leises Mantra         | <input type="checkbox"/> 5-Min.-Reset          | <input type="checkbox"/> Kindhaltung & leises Mantra                         |                       |
| 19 | <input type="checkbox"/> Morgenabfolge mit Vorbeugen                     | <input type="checkbox"/> Ganzkörperwahrnehmung | <input type="checkbox"/> Progressive Entspannung                             |                       |
| 20 | <input type="checkbox"/> Bauchatmung & „Wie fühlt es sich an?“           | <input type="checkbox"/> Schwereübung          | <input type="checkbox"/> Vollständige Abendabfolge                           |                       |
| 21 | <input type="checkbox"/> Sanfte freie Morgenwahl                         | <input type="checkbox"/> Minimaler Reset       | <input type="checkbox"/> 20–30 Min. regenerative Abendpraxis                 |                       |

**Am Ende der Woche:** Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

---

# Die Methode zu deiner eigenen machen

**ZIEL** Erkennen, welche Kombination dir hilft, weniger reaktiv zu werden, statt einer perfekten Routine nachzujagen.

|    | MORGEN                                                               | TAGSÜBER                                          | ABEND                                                                         | WIE FÜHLT ES SICH AN? |
|----|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 22 | <input type="checkbox"/> 10–15 Min. Morgenpraxis wählen              | <input type="checkbox"/> 5-Min.-Reset             | <input type="checkbox"/> 20-Min.-Abendabfolge wählen                          |                       |
| 23 | <input type="checkbox"/> Bauchatmung & Stehende Klappmesser-Vorbeuge | <input type="checkbox"/> Wechselatmung            | <input type="checkbox"/> Progressive Entspannung                              |                       |
| 24 | <input type="checkbox"/> Weite Vorbeuge im Stand & Körperwahrnehmung | <input type="checkbox"/> Schwereübung             | <input type="checkbox"/> Kindhaltung, Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung |                       |
| 25 | <input type="checkbox"/> Morgenabfolge                               | <input type="checkbox"/> Atembeobachtung          | <input type="checkbox"/> Natürliche/yogische Atmung & Mantra                  |                       |
| 26 | <input type="checkbox"/> Sanfte stehende Vorbeugen                   | <input type="checkbox"/> 5-Min.-Reset             | <input type="checkbox"/> Ganzkörperwahrnehmung                                |                       |
| 27 | <input type="checkbox"/> Bauchatmung & leises Mantra                 | <input type="checkbox"/> Schwereübung             | <input type="checkbox"/> Vollständige Abendabfolge                            |                       |
| 28 | <input type="checkbox"/> Lieblings-Morgenpraxis                      | <input type="checkbox"/> Optionaler Reset         | <input type="checkbox"/> Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung              |                       |
| 29 | <input type="checkbox"/> Hilfreichste Übungen des Tages wiederholen  | <input type="checkbox"/> Kurzer Reset             | <input type="checkbox"/> Bevorzugte Abendabfolge                              |                       |
| 30 | <input type="checkbox"/> 10 Min. ruhige Morgenpraxis                 | <input type="checkbox"/> 5 Min. Pause & Rückblick | <input type="checkbox"/> 20–30 Min. integrierte Praxis                        |                       |

**Am Ende von Tag 30** frage nicht nur: „Habe ich perfekt geschlafen?“ Frage auch: „Reagiere ich anders auf Wachsein?“

# Tag 30: dein Rückblick

Solche Veränderungen zeigen, dass die Praxis zu einer Fähigkeit wird und nicht nur zu einer Notfalltechnik.

## 1 Reagiere ich anders auf Wachsein?

---

---

## 2 Kann mein Körper leichter entspannen?

---

---

## 3 Bemerke ich Spannung früher?

---

---

## 4 Kann ich die Aufmerksamkeit leichter zurückbringen?

---

---

## 5 Ist meine Atmung weniger angestrengt?

---

---

### DREI ANKER, DIE BLEIBEN

#### Morgens

Meine Morgenpraxis:

---

#### Tagsüber

Mein Reset:

---

#### Abends

Meine Abendpraxis:

---

So nachhaltig, dass du keine besondere Motivation brauchst, um anzufangen.