



Friederike Ziesmer

Kaffee
TAGEBUCH

DEINE TÄGLICHE BEGLEITUNG ZUM
REFLEKTIEREN, LOSLASSEN UND
DRANBLEIBEN.

Zur 21-Tage-Begleitung

Du hast dich entschieden, deinen Kaffeekonsum zu verändern und Bitterstoffe mal ganz anders in dein Leben zu holen.

Das allein ist schon ein riesiger Schritt. Und genau dabei darf dieser Planer dich unterstützen.

Du brauchst dafür nur einen Stift, ein paar Minuten Zeit und die Bereitschaft, dich zu fühlen und dir selbst zuzuhören.

Was du hier findest:

- Kleine Reflexionen für jeden Tag
- Aufgaben, die dich stärken statt überfordern
- Platz für deine Gedanken, Fortschritte und Erfolge
- Eine wöchentliche Zusammenfassung – damit du erkennst, was sich verändert
- Und vor allem: eine liebevolle Erinnerung, dass du auf einem richtig guten Weg bist.

Warum ein Tagebuch

dir bei der Entgiftung hilft

Wenn wir uns etwas abgewöhnen – wie Kaffee, Süßigkeiten, oder Rauchen merken wir schnell: Es geht nicht nur um das Getränk, oder den Genuss.

Es geht um **Rituale**, um **Gefühle**, um innere **Muster**.

Dieses Tagebuch kann dir dabei helfen:

- ✓ bewusster wahrzunehmen
- ✓ dich selbst besser zu verstehen
- ✓ Deine Emotionen zu erkennen
- ✓ und die kleinen Veränderungen sichtbar zu machen

Gerade die **Emotionen** aufzuschreiben, kann sehr hilfreich sein. Möglicherweise wiederholen sie sich und es wird ein Muster erkennbar. Es lohnt sich diese zu lösen. Auf Seite 92 erfährst du wie das möglich ist.





Über mich

Ich bin Friederike
Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin und
Autorin.

Ich begleite seit vielen Jahren
Menschen mit
Magenbeschwerden, einem
überreizten Nervensystem und
viel zu viel Verantwortung auf
den Schultern.

Ich habe es geliebt Kaffee zu trinken. Durch viele Umzüge und Ortswechsel war Starbucks oft fast mein zweites zuhause. Heute trinke ich keinen mehr, lebe ich am Starnbergersee, gehe im Winter und im Sommer baden, liebe die Sauna und das Tanzen.


Vielleicht kennst du mich von meinen Büchern
„Den Magen mögen“, „Wie die Seele Fahrradfahren lernt“
oder von meiner Möhren-Challenge

Egal wie du hierher gefunden hast – ich freue mich, dass du da bist.

Herzlich,
Friederike

KONTAKT

 Friederike Ziesmer  gesund@friederike-ziesmer.de

 01742169856

 Bahnhofplatz 2a, 82319
Starnberg



Lass uns starten.

Tag 0 – Wo stehe ich heute?

Diese Seite ist nur für dich. Sie hilft dir zu spüren, wo du beginnst – nicht, wo du ankommen willst.

(Wieviel Tassen Kaffee trinke ich täglich)



bis 3



4-5



mehr als 5

Warum ich bei den Minikurs mitmache:

- Ich will meinen Magen entlasten
- Fühle mich gestresst und suche Ruhe
- Ich möchte neue Rituale statt Kaffee
- Mein Körper braucht eine Pause
- Ich will andere Bitterstoffe
- Etwas anderes: _____

So geht es mir heute (mehrfach Auswahl möglich):

- Mein Bauch fühlt sich oft angespannt an
- Ich fühle mich schnell müde
- Ich bin oft unruhig / aufgedreht
- Ich schlafe schlecht
- Ich fühle mich häufig unter Druck
- Ich kann schwer Pausen machen
- Ich wünsche mir mehr Energie
- Ich bin süchtig - kannst ihn nicht weglassen

Ich wünsche mir von den nächsten 21 Tagen:

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
1

*Dein Körper
entspannt sich
dort, wo du dich
wohlfühlst. Nicht
wegen des Ortes –
sondern wegen
deines Gefühls dort.*

TAGESIMPULS TAG 1

Reflektion Tag 1

Spüre genau in dich hinein. Wo bist Du eigentlich gern?
(Am See, in den Bergen, im Wald, auf der Wiese,...)

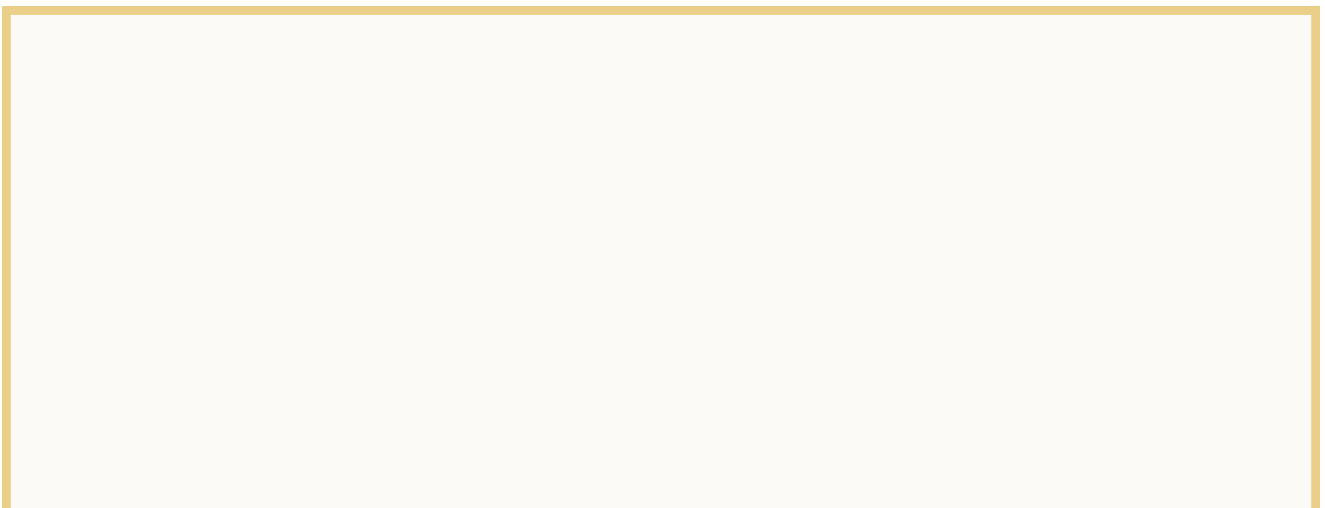


Wann warst Du das letzte Mal an so einem Ort?



Deine kleine Aufgabe für heute:

Bin Du bereit raus zu gehen? Wenn nein, weshalb nicht, was hält Dich ab?



STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten. Schreibe hier
gern deine Emotionen auf, diese können wir
lösen.



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
2

*Dein erster Schritt
ist genau richtig -
nicht weil er groß
ist, sondern weil du
ihn gehst.*

TAGESIMPULS TAG 2

Reflektion Tag 2

Wo stehe ich heute?



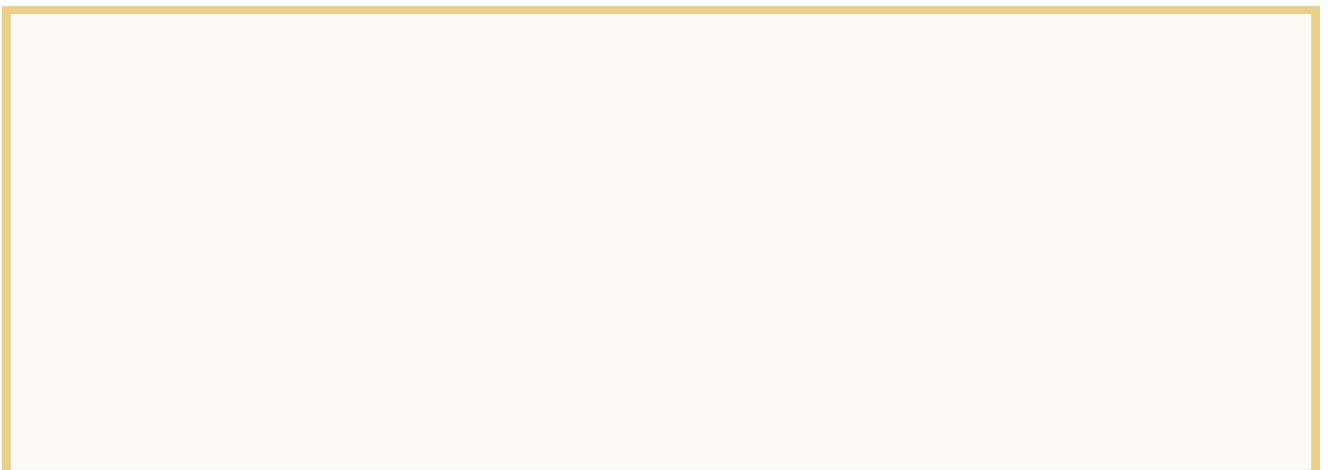
Was beobachte ich an mir und meinem Verhalten?



Meine kleine Aufgabe für heute:

Wie möchtest ich diese Woche mit meinem Kaffeekonsum umgehen?

Ziel: Was probiere ich diese Woche aus?



STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war draußen
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
3

*Begeisterung bringt
dich in Bewegung –
aber dein Wille
bringt dich ans Ziel.*

TAGESIMPULS TAG 3

Reflektion Tag 3

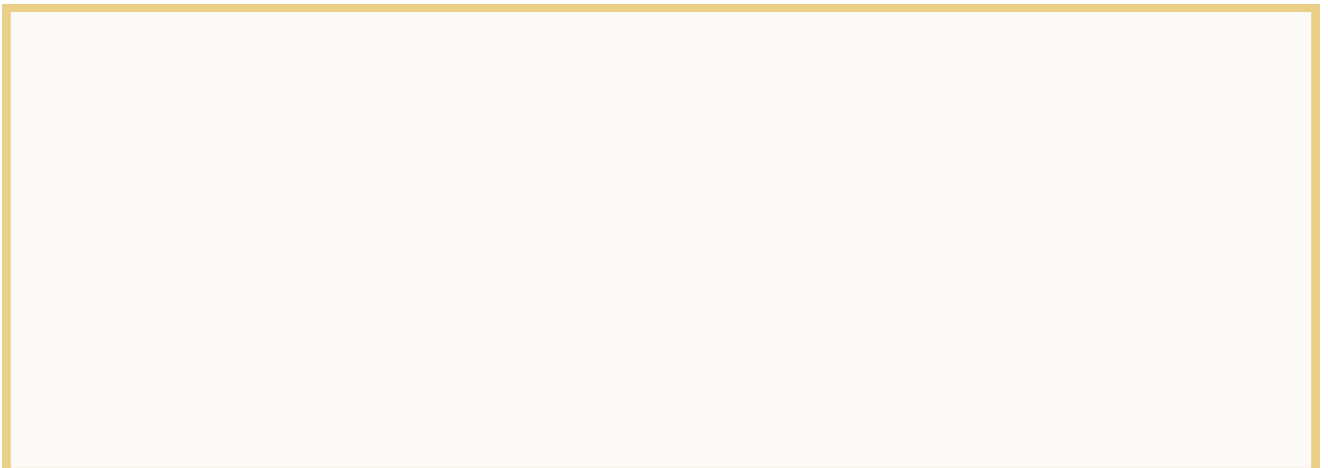
Was hat mich heute motiviert – und was hat mich eher abgelenkt?



Wann habe ich Kaffee vermisst – und warum genau in dem Moment?



Hat mich die Begeisterung heute durch den Tag gebracht?
Wunderbar – wenn nicht, auch gut.
Morgen übernimmt der Wille.



STIMMUNGS *Tracker*

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
4

*Dein Wille wohnt in
deiner Leber. Sie
hilft dir,
durchzuhalten –
auch wenn es
schwer wird.*

TAGESIMPULS TAG 4

Reflektion Tag 4

Wie geht es deinem Willen heute?

Fällt es dir leicht, Dinge, die du beginnst, auch wirklich zu Ende zu bringen? Oder hast du viele Ideen, die auf ihre Umsetzung warten?

Meine kleine Aufgabe für heute:

Schreib deine Gedanken hier auf: .

Wie fühlt sich „dranbleiben“ gerade für dich an?

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●
_____	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
5

*Wärme ist kein
Luxus – sie ist
Nahrung für dein
Nervensystem.*

TAGESIMPULS TAG 5

Reflektion Tag 5

Wie empfindest du die Entgiftung bisher? Wie geht es dir?

Wann hast du dir zuletzt bewusst Wärme gegönnt – z. B. durch Sauna, Badewanne oder Fußbad? Welche tut dir gut?

Gibt es etwas, was du heute besonders genossen hast?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- Schaffe dir heute bewusst einen Moment der Wärme (Sauna, Bad, Fußbad), um deinen Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigen



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
6

*Manchmal reicht
eine Berührung,
damit dein Körper
sich wieder spürt.*

TAGESIMPULS TAG 6

Reflektion Tag 6

Wo war ich heute in der Natur - wie hat es sich angefühlt?

Was hat sich in meinem Körper oder meiner Stimmung verändert?

Kann ich mir vorstellen, solche Naturpausen regelmäßig zu machen? Und was brauche ich dafür?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- Geh heute bewusst in die Natur.
Ob Wald, Park, Wiese oder Garten – such dir einen Ort,
der dir Ruhe schenkt.
Mach dort deine „Kaffeepause“ – ganz ohne Kaffee.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF



BEWEGUNG



WASSER



GESUNDE NAHRUNG



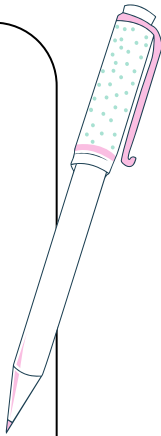
FRISCHE LUFT



PAUSEN



z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



*Zeit für dich ist kein
Extra. Sie ist die
Grundlage für
Veränderung.*

Reflektion Tag 7

Wie schwer oder leicht fällt es dir, dir Zeit für dich zu nehmen? Was bedeutet Selbstfürsorge für mich aktuell?

Wie ging es mir bei der Massage – war es ungewohnt oder wohltuend? Spürte ich, wie mein Körper darauf reagierte?

Wie hast du dich danach gefühlt? - z.B. meine Stimmung, meine Energie, meine Ruhe?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- Fußmassage machen – mit Anleitung aus dem Video. Gönn dir heute ein paar Minuten achtsame Berührung. Spüre nach, wie sich deine Füße – und du – danach fühlen.

.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich habe mein Tagesritual gemacht
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



WOCHE
Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Hat sich körperlich etwas verändert?
(z.B. Schlaf, Verdauung, Energie)

Welche Emotionen zeigten sich?
(Sie zeigen, dass du mitten im Entgiftungsprozess bist)

Wie ist dein Schlaf?

Wie waren deine Pausen (oder doch mal schnell eine Kaffee getrunken?)

Wochen-Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Was hast du gegessen (durch Essen beschleunigst oder dämpfst du deine Entgiftung) . Frische Säfte sind gut.

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.

Wie geht's mir gerade mit dem Thema Kaffee?

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.

Womit kann ich meinen Körper noch unterstützen?
(Bewegung, Trinken, Bitterstoffe, frische Luft ...)

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.

Wochen-Reflexion

WASSER *Tracker*

Mache nach jedem Glas ein Kreuzchen

Tag 1 **Tag 2** **Tag 3** **Tag 4** **Tag 5** **Tag 6** **Tag 7**

Glas 1



Glas 2



Glas 3



Glas 4



Glas 5



Glas 6



Glas 7



Glas 8



Glas 9



Glas 10



SCHLAF *Tracker*

WOCHE 1 / 2 / 3

TAG

STUNDEN GESCHLAFEN

1

0

2

4

6

8

10

12

2

0

2

4

6

8

10

12

3

0

2

4

6

8

10

12

4

0

2

4

6

8

10

12

5

0

2

4

6

8

10

12

6

0

2

4

6

8

10

12

7

0

2

4

6

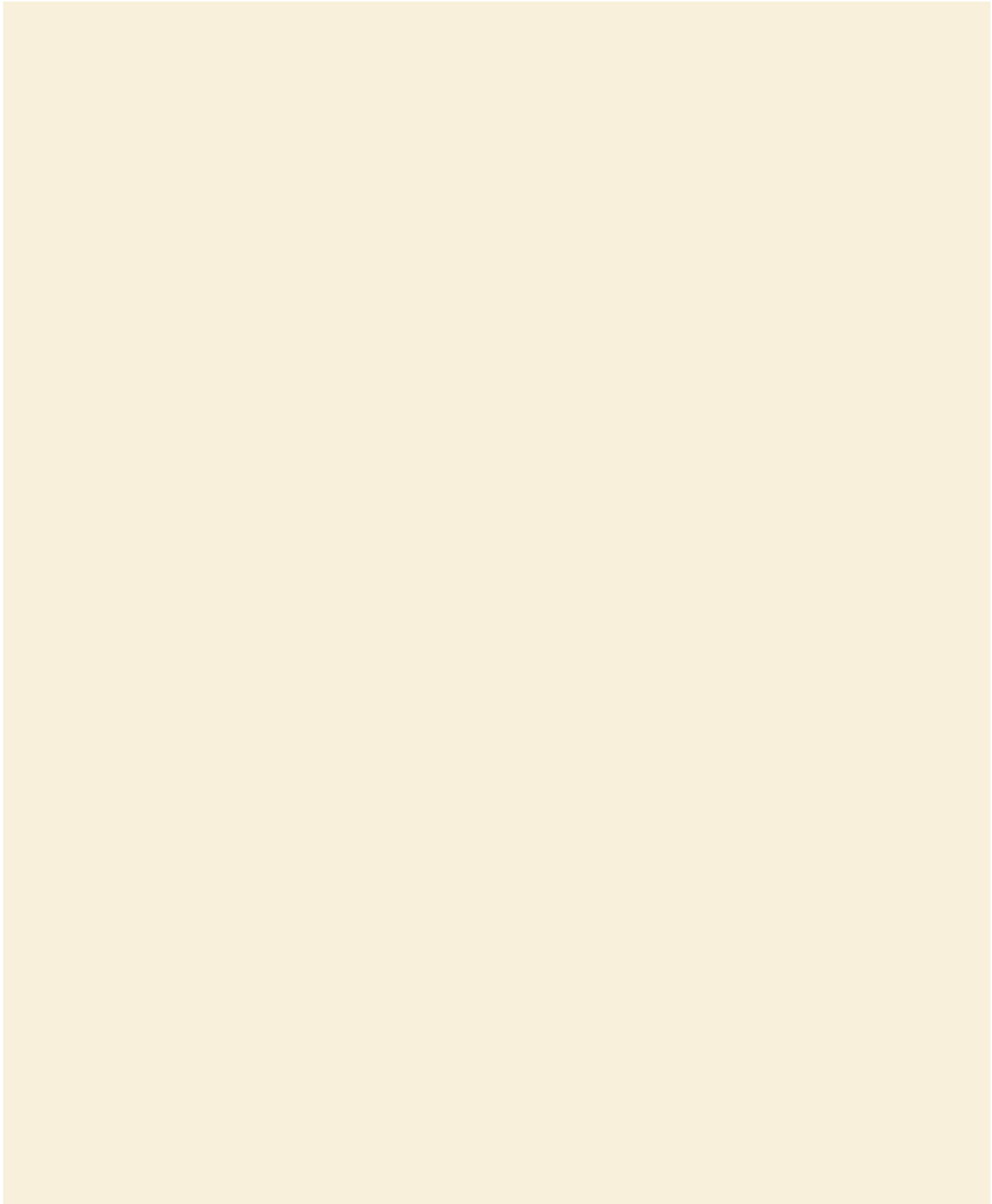
8

10

12

Meine Notizen

Was ich aus dieser Woche mitnehme.





*Dein Fortschritt ist
vielleicht leise –
aber er ist da.
Und er zählt.*

Reflektion Tag 8

Wie viele Tassen Kaffee trinkst du aktuell?

Was hat sich körperlich oder emotional in der ersten Woche verändert?

Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?

Meine kleine Aufgabe für heute:

Setze dir ein neues Ziel für nächste Woche

Nächste Woche nehme ich mir vor.....

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
9

*Wenn du dein Herz
spürst, findest du
dich.*

TAGESIMPULS TAG 9

Reflektion Tag 9

Wann greifst du (emotional) zum Kaffee?

Wie fühlst du dich nach der heutigen Übung?

Was hat dir Geborgenheit gegeben?

Meine kleine Aufgabe für heute:

► Übe heute die kleine Geste aus dem Video
z. B. Herzberührung.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
10

*Hinter dem Kaffee
steckt oft ein
Bedürfnis. Und jedes
Bedürfnis hat eine
Botschaft.*

TAGESIMPULS TAG 10

Reflektion Tag 10

Wann kam heute das Verlangen nach Kaffee auf?

Was war der eigentliche Auslöser?

Was könntest du stattdessen tun?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Halte inne, bevor du zur Tasse greifst.
- ▶ Beobachte bewusst das Gefühl dahinter.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

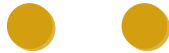
SCHLAF



BEWEGUNG



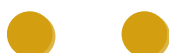
WASSER



GESUNDE NAHRUNG



FRISCHE LUFT



PAUSEN



z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



*Dein Körper flüstert
lange, bevor er
schreit. Hör heute
gut hin.*

Reflektion Tag 11

Welche kleinen körperlichen oder emotionalen Veränderungen bemerkst du?



Hat sich dein Spiegelbild verändert – innerlich und / oder äußerlich?

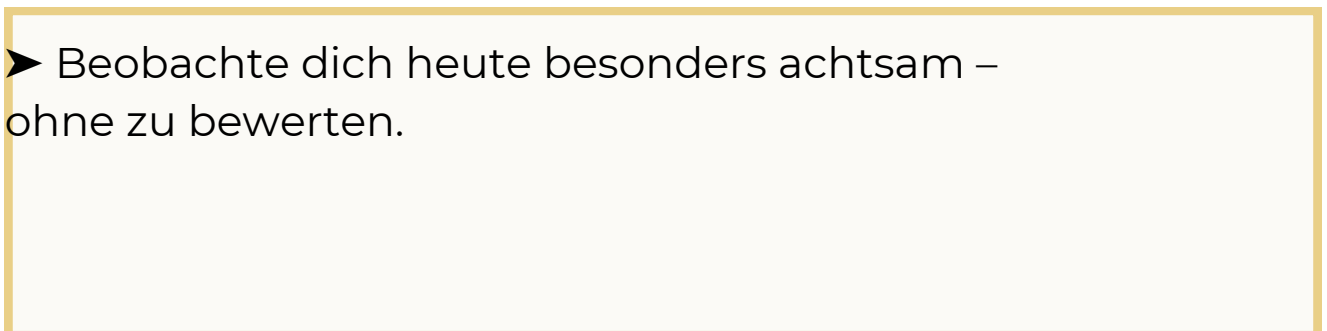


Gibt es neue Impulse, die du ernst nehmen möchtest?



Meine kleine Aufgabe für heute:

► Beobachte dich heute besonders achtsam – ohne zu bewerten.



STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
12

*Energie kommt
nicht nur von
Koffein. Manchmal
kommt sie von dir
selbst.*

TAGESIMPULS TAG 12

Reflektion Tag 12

Wie startest du morgens in den Tag?

Gibt es eine Morgenroutine, die dir Energie schenkt?

Bist du Team Frühstück – und wenn ja, was nährt dich wirklich?

Meine kleine Aufgabe für heute:

► Probiere ein nährendes Frühstück oder ein warmes Getränk als Start in den Tag.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
13

*Nicht alles muss
sofort wirken.
Du darfst
ausprobieren, was
zu dir passt.*

Reflektion Tag 13

Was hilft dir, wenn das Verlangen nach Kaffee stark ist?

Welche Methode hast du heute ausprobiert?

Was war dein persönliches Learning aus dem „Versuchslabor“?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Teste heute bewusst eine neue Strategie.
- ▶ Beobachte, wie sie sich anfühlt.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
14

*Ein kleiner
Druckpunkt kann
mehr bewirken als
ein großer Vorsatz.*

Reflektion Tag 14

Welche der bisherigen Tipps war besonders hilfreich für dich?

Wie hat sich der Trick von heute angefühlt (z. B. Anti-Sucht-Punkt am Daumen)?

Möchtest du ihn weiterhin in deinen Alltag integrieren?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Wende den Druckpunkt aus dem Video an.
- ▶ Bleib offen für neue Erfahrungen.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

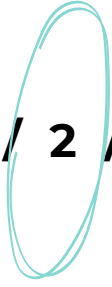
- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



WOCHE 2

Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Hat sich körperlich etwas verändert?
(z.B. Schlaf, Verdauung, Energie)

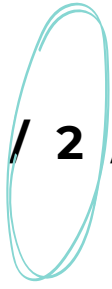
Welche Emotionen zeigten sich?
(Sie zeigen, dass du mitten im Entgiftungsprozess bist)

Wie ist dein Schlaf?

Wie waren deine Pausen (oder doch mal schnell einen Kaffee getrunken?)

Wochen-Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Was hast du gegessen (durch Essen beschleunigst oder dämpfst du deine Entgiftung). Frische Säfte sind gut.

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question about food and detoxification.

Wie geht's mir gerade mit dem Thema Kaffee?

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question about coffee.

Womit kann ich meinen Körper noch unterstützen?
(Bewegung, Trinken, Bitterstoffe, frische Luft ...)

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question about supporting their body.




































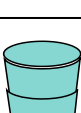






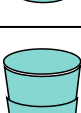






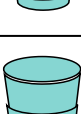
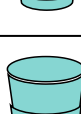
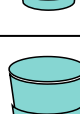
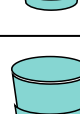
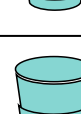
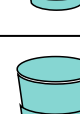

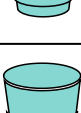
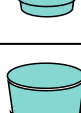





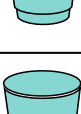






Wochen-Reflexion

WASSER *Tracker*

Mache nach jedem Glas ein Kreuzchen

Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7

Glas 1
Glas 2
Glas 3
Glas 4
Glas 5
Glas 6
Glas 7
Glas 8
Glas 9
Glas 10

SCHLAF *Tracker*

WOCHE 1 / 2 / 3

TAG

STUNDEN GESCHLAFEN

1

0

2

4

6

8

10

12

2

0

2

4

6

8

10

12

3

0

2

4

6

8

10

12

4

0

2

4

6

8

10

12

5

0

2

4

6

8

10

12

6

0

2

4

6

8

10

12

7

0

2

4

6

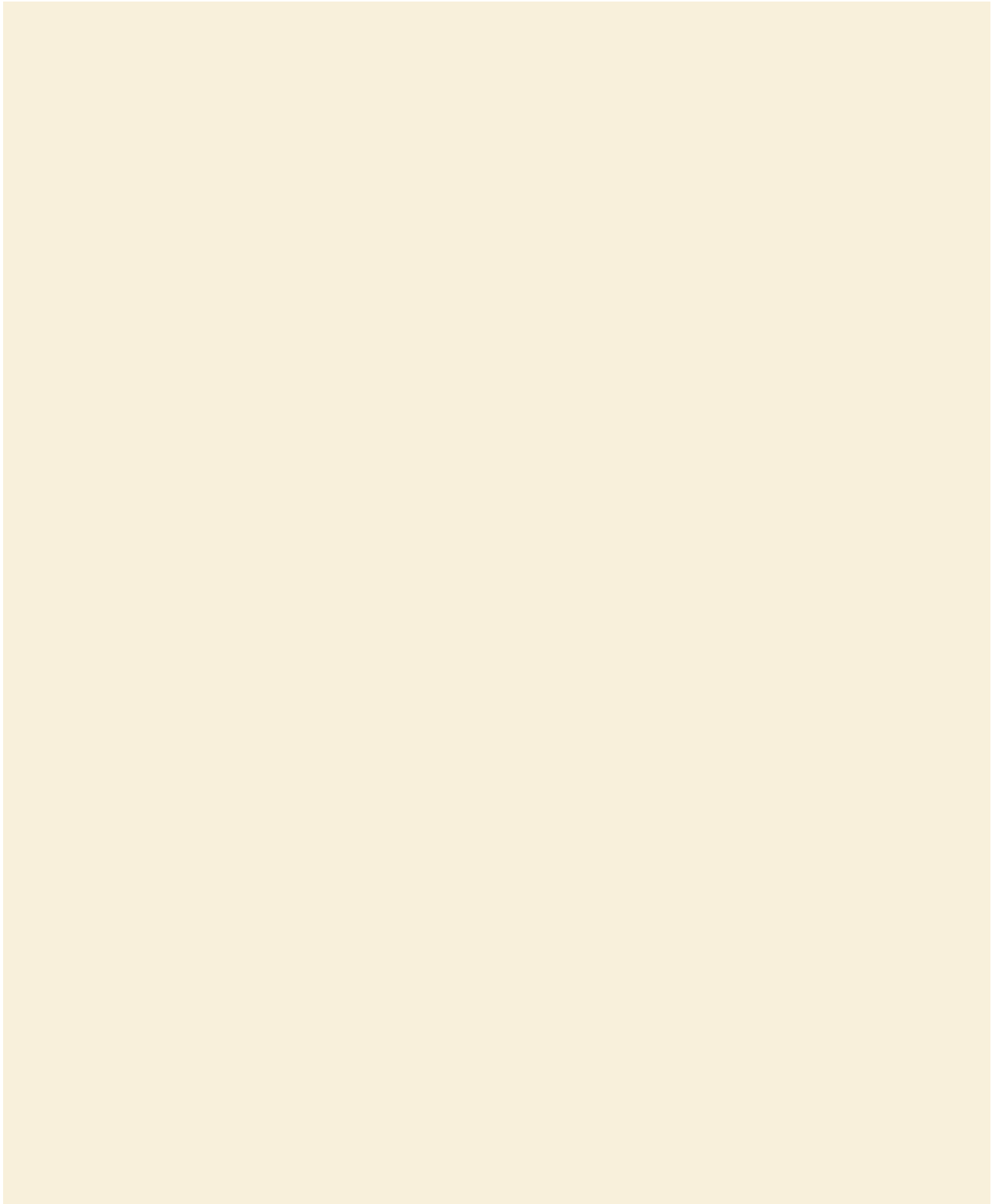
8

10

12

Meine Notizen

Was ich aus dieser Woche mitnehme.



ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
15

*Manche Wege
darfst du dir leicht
machen – ohne
schlechtes
Gewissen.*

Reflektion Tag 15

Wie ging es dir mit der Vereinfachung heute?

Welche Methode aus den letzten Tagen möchtest du beibehalten?

Was fühlt sich leicht an – was nicht?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- Probiere heute das „Pflaster mit Samen“ oder massiere den Punkt sanft.
- Beobachte, wie dein System reagiert.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
16

*Manche
Bitterstoffe
schmecken hart –
aber sie stärken
dein Inneres.*

Reflektion Tag 16

Welche seelischen Kräfte wünschst du dir gerade mehr in deinem Leben?

Was hat dir das Video über Bitterstoffe heute mitgegeben?

Wie fühlst du dich, wenn du an „innere Stärke“ denkst?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Wähle heute gezielt einen Bitterstoff (z. B. Enzian, Wermut, Löwenzahn).
- ▶ Beobachte, wie er sich auf deine Stimmung oder dein Körpergefühl auswirkt.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



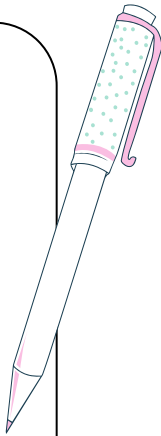
HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



*Energie hat viele
Formen. Finde die,
die dich wirklich
trägt.*

Reflektion Tag 17

Wie geht es dir aktuell mit deinem Kaffeekonsum?

Hast du ihn durch etwas anderes ersetzt – und wie fühlt sich das an?

Gibt es etwas, das dir heute richtig Energie gegeben hat?

Meine kleine Aufgabe für heute:

► Nimm wahr, wie dein Körper heute auf „neue Energiequellen“ reagiert – z. B. Tee, Bewegung oder Musik.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
18

*Gehetzt ist nicht
gleich produktiv.
Langsamer kann
kraftvoller sein.*

Reflektion Tag 18

Wann fühlst du dich wie ein aufgeschrecktes Hühnchen? 😊

Was bringt dich zuverlässig zur Ruhe?

Wie ging es dir mit dem warmen Wasser oder den drei warmen Mahlzeiten heute?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Trinke heute 3x warmes Wasser.
- ▶ Koche dir drei warme Mahlzeiten.
- ▶ Nimm dir bewusst Zeit beim Essen.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



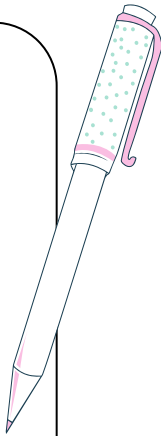
HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
19

*Manche Gefühle
wollen nicht weg-
sie wollen gesehen
werden.*

Reflektion Tag 19

Welche Emotion war heute besonders präsent?

Wann kam das Gefühl von „ich will mir jetzt etwas gönnen“ besonders stark?

Welche Unterstützung könntest du dir selbst geben, statt Kaffee?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- Schau dir die Bachblüten im Video an.
- Entscheide dich für eine – oder nur das Wissen, dass du Optionen hast.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
20

*Rückblick ist kein
Rückschritt. Er zeigt
dir, wie viel du
geschafft hast.*

TAGESIMPULS TAG 20

Reflektion Tag 20

Was hat in den letzten Tagen besonders gut funktioniert?

Wo hast du noch Herausforderungen?

Gibt es einen Bereich, in dem du dir mehr Unterstützung wünschst?

Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Mach dir Notizen zu deinem Status heute – ehrlich und ohne Druck.
- ▶ Morgen erwartet dich ein Abschluss und ein Ausblick.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben

ERINNERUNG DES HEUTIGEN TAGES
21

*Gewohnheiten
verändern sich nicht
über Nacht –
sondern über
Vertrauen.*

Reflektion Tag 21

Welche Übung oder Idee aus der Challenge hat dir am meisten geholfen?



Wie fühlt sich dein Kaffeekonsum jetzt – emotional und körperlich – für dich an?



Was möchtest du beibehalten? Was verändern?



Meine kleine Aufgabe für heute:

- ▶ Halte heute deinen persönlichen Abschluss fest.
- ▶ Vielleicht mit einem kleinen Ritual für dich: eine Tasse Tee, ein Spaziergang, ein Dank an dich selbst.

STIMMUNGS Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH
GENUG

HEUTIGE
HERAUSFORDERUNGEN

JA NEIN

SCHLAF	●	●
BEWEGUNG	●	●
WASSER	●	●
GESUNDE NAHRUNG	●	●
FRISCHE LUFT	●	●
PAUSEN	●	●

z.B. Körperliche Unstimmigkeiten
Emotionen die sich zeigten



HEUTIGE
HIGHLIGHTS DES TAGES

Mein Fortschritt

- Heute weniger Kaffee als sonst
- Kleines Wohlfühl-Ritual gemacht
- Energie Übung gemacht
- Ich war spazieren
- Ich hatte Bitterstoffe / Moccabi
- Ich bin dran geblieben/stolz auf mich
- Ich habe ins Tagebuch geschrieben



WOCHE

Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Hat sich körperlich etwas verändert?
(z.B. Schlaf, Verdauung, Energie)

Welche Emotionen zeigten sich?
(Sie zeigen, dass du mitten im Entgiftungsprozess bist)

Wie ist dein Schlaf?

Wie waren deine Pausen (oder doch mal schnell einen Kaffee getrunken?)

Wochen-Reflexion

Woche: 1 / 2 / 3



Was hast du gegessen (durch Essen beschleunigst oder dämpfst du deine Entgiftung). Frische Säfte sind gut.

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.

Wie geht's mir gerade mit dem Thema Kaffee?

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.

Womit kann ich meinen Körper noch unterstützen?
(Bewegung, Trinken, Bitterstoffe, frische Luft ...)

A large empty yellow rectangular box, intended for the user to write their response to the question above.




































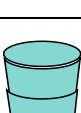






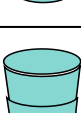






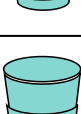
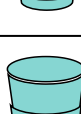
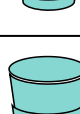
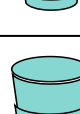
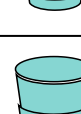
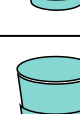

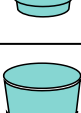
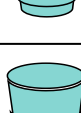





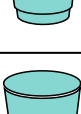






Wochen-Reflexion

WASSER *Tracker*

Mache nach jedem Glas ein Kreuzchen

Tag 1 **Tag 2** **Tag 3** **Tag 4** **Tag 5** **Tag 6** **Tag 7**

Glas 1
Glas 2
Glas 3
Glas 4
Glas 5
Glas 6
Glas 7
Glas 8
Glas 9
Glas 10

SCHLAF *Tracker*

WOCHE 1 / 2 / 3

TAG

STUNDEN GESCHLAFEN

1

0

2

4

6

8

10

12

2

0

2

4

6

8

10

12

3

0

2

4

6

8

10

12

4

0

2

4

6

8

10

12

5

0

2

4

6

8

10

12

6

0

2

4

6

8

10

12

7

0

2

4

6

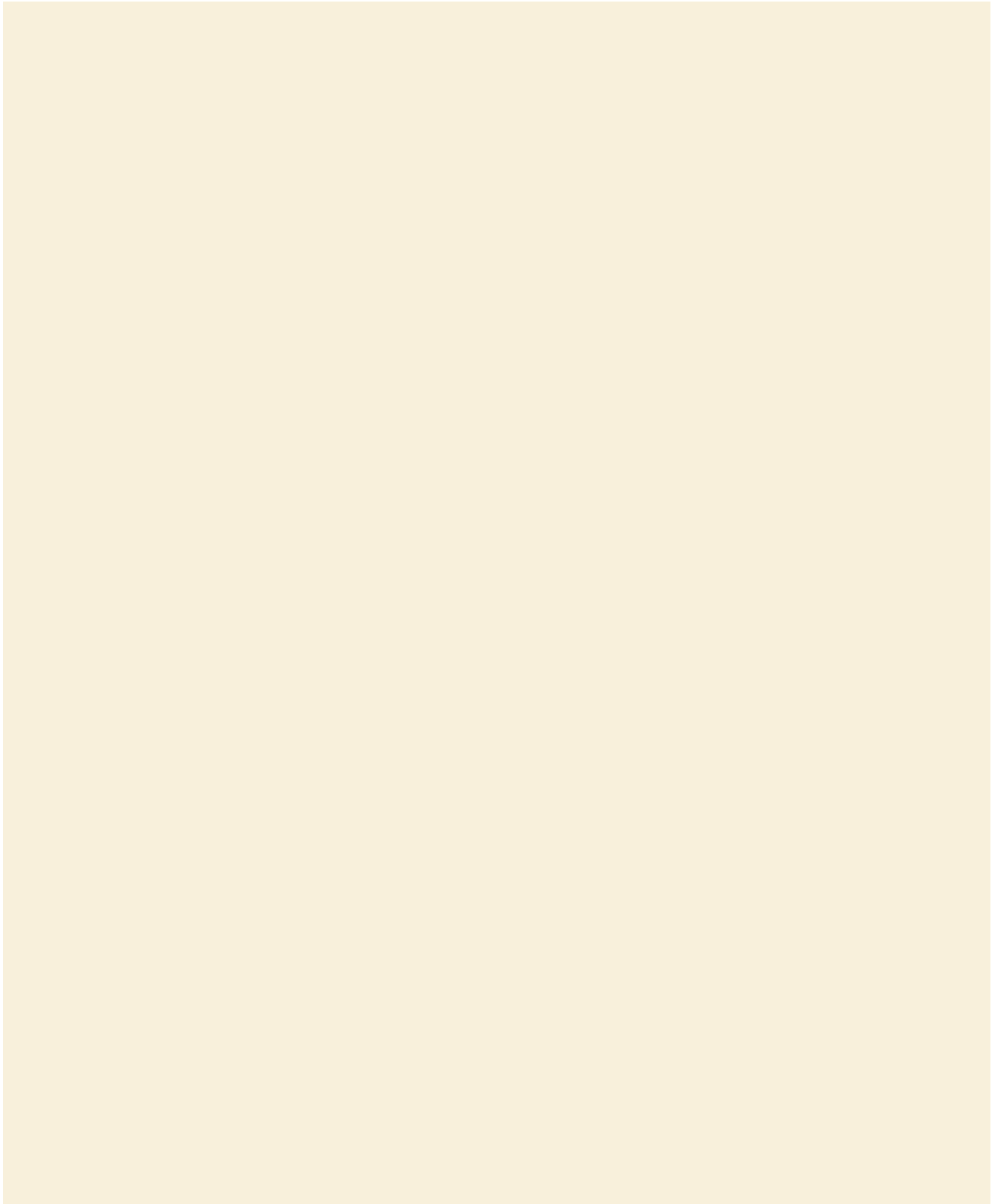
8

10

12

Meine Notizen

Was ich aus dieser Woche mitnehme.





Abschluss
Reflexion

Tag 22 – Wo stehe ich heute?

Wenn du magst, schlag nochmal Seite „Tag 0“ auf – und vergleiche ehrlich:
Was hat sich verändert? Was war leichter als gedacht?
Was hat dich überrascht?

Wie viele Tassen Kaffee trinke ich aktuell pro Tag?



keine



1-2



3-4



mehr als 5

Warum ich stolz auf mich bin:

- Ich habe mir neue Rituale gegönnt
- Ich bin achtsamer mit meinem Körper geworden
- Ich habe meine Kaffeemenge reduziert
- Ich habe zum ersten Mal „wirklich hingeschaut“
- Ich habe mich selbst ernst genommen
- Ich war ehrlicher zu mir als sonst
- Ich habe es 21 Tage lang versucht – und das zählt!
- Etwas anderes: _____

So geht es mir heute (mehrfach möglich):

- Ich bin ruhiger / entspannter
- Ich schlafe besser
- Mein Bauch fühlt sich wohler
- Ich kann besser mit Stress umgehen
- Ich höre eher auf meine Bedürfnisse
- Ich habe mehr Energie
- Ich bin stolz, dass ich durchgehalten habe
- Ich weiß jetzt besser, was mir guttut

MEIN WUNSCH FÜR DIE ZEIT NACH DEM MINIKURS

*Was will ich mitnehmen?
Was möchte ich weiter stärken?*

Ideen:

Zucker, Gluten, Rauchen weg?

Dafür mehr Bewegung, mehr Freunde, mehr Freude?



Danke, dass du dir selbst diese 21 Tage geschenkt hast.

Vielleicht war es nicht immer einfach.
Vielleicht bist du auch nicht an jedem
Tag drangeblieben.
Aber du hast dich eingelassen.
Auf dich.
Auf deinen Körper.
Auf eine neue Erfahrung.

Und das zählt.

Ich danke dir von Herzen, dass ich dich
in dieser Zeit
begleiten durfte.
Nimm dir ruhig noch ein bisschen
Raum, um nachzuspüren:

- ☛ Was hat sich verändert?
- ☛ Was möchtest du mitnehmen?
- ☛ Was darf enden – und was beginnt
vielleicht gerade erst?



Wie geht es weiter?

Du hast jeden Tag deine Emotionen aufgeschrieben die dich die Zeit über begleitet haben?

Sind dir davon öfter mal die gleichen begegnet? Z. Bsp. Frustration, Wut, Enttäuschung Müdigkeit, Trauer, oder Erschöpfung?

Es ist immer der richtige Moment diese

✦ **Emotionen zu lösen** und auch

✦ **körperliche Beschwerden** zu lindern

Mehr Infos dazu findest du hier:

[Emotionen lösen](#)

Du musst nicht alles allein machen.

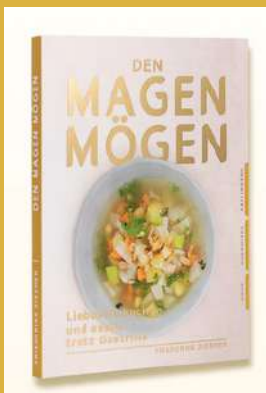
Und du darfst dir auch nach 21

Tagen noch Unterstützung holen.



Was Du jetzt brauchst,
entscheidest Du

UNTERSTÜTZUNG



Über 50 Rezepte
für mehr
Wohlgefühl –
magenschonend
& entzündungs-
hemmend.

[Zum Buch](#)



Moccabi der
alternative
Kräuterkaffee,
ohne Koffein.

[Zum Kaffee](#)



Wir lösen
belastende
Emotionen
gezielt.
Spürbare
Erleichterung
sofort.

[Emotionen lösen](#)

[Mehr auf meiner Webseite](#)

Gewürze - Bücher - Emotionen lösen

DANKKE

