

# Montag – Neustart für dein System

## Morgen: Natürlicher Start statt Fremd-Boost

Dein Gehirn lernt heute: „Ich wache aus eigener Kraft auf.“ Kein Snooze, keine Krücken, keine schnellen Stimulanzen. Stattdessen: Kälte, Präsenz, Atmung. Adenosin baut sich natürlich ab, Cortisol und Adrenalin übernehmen das Aufwachen – so wie es dein System von Natur aus macht. Nach der Dusche nutzt du Bellabee mit dem Programm „ADHD“, um deinen Fokus zu schärfen und dein Gehirn auf den Tag vorzubereiten.

- Direkt aufstehen, kein Snooze
- Kalte Dusche: so lange wie möglich, dann +30–60 Sekunden extra
- Erste 60 Minuten: kein Handy, keine Pouches, kein Kaffee, kein TV
- Nach der Dusche: Bellabee-Programm „ADHD“



**Neuro-Fakt:** Kälte aktiviert Adrenalin und Noradrenalin – perfekte natürliche Wachmacher. Dein präfrontaler Cortex (Entscheidungszentrum) wird gestärkt.

### Tagsüber: „Wer denkt da gerade?“

Immer wenn Druck, Chaos oder Impuls kommt: Pausieren. Frag dich: „Denke ich das – oder ist das ein altes Muster?“ Triff dann eine bewusste Entscheidung, die Sinn macht, sich gut anfühlt und dir entspricht.

#### Heute bewusst entschieden:

1. Situation/Gedanke → Entscheidung:

\_\_\_\_\_

1. Situation/Gedanke → Entscheidung:

\_\_\_\_\_

1. Situation/Gedanke → Entscheidung:

\_\_\_\_\_

### Training / Sport

Heute habe ich für meinen Körper getan:

1. \_\_\_\_\_

#### „Gutes Dopamin“ nach dem Training (0–10):

\_\_\_\_\_

## Abend & Schlaf: Runterfahren statt Dauer-Reiz

Ziel: Abend ist Vorbereitung auf Regeneration, nicht endloser Stimulations-Marathon. Eine Stunde vor dem Schlafen nutzt du Bellabee „Insomnia“ (bei Bedarf 2 Durchgänge). Wenn Netflix läuft: Handy außer Reichweite. Nur EIN Stimulus – entweder Film oder Handy. Wenn der Film langweilig wird: aushalten, bewusst entscheiden, ob weitersehen oder schlafen.

- Ziel-Schlafzeit ca. 23:00 - 00:00 Uhr
- 60 Minuten vorher Bellabee „Insomnia“
- Wenn Netflix: Handy außer Reichweite
- Nur ein Stimulus: Film ODER Handy

**Schlafvorbereitung heute (0–10):** \_\_\_\_\_

### Dopamin-Reflexion

| Reiz / Handlung | Kurzzeit-Gefühl | Langzeitwirkung                       |
|-----------------|-----------------|---------------------------------------|
| _____           | _____           | hilfreich / neutral / nicht hilfreich |
| _____           | _____           | hilfreich / neutral / nicht hilfreich |
| _____           | _____           | hilfreich / neutral / nicht hilfreich |

**Wofür soll mein Gehirn morgen mehr Dopamin ausschütten – und wofür weniger?**

\_\_\_\_\_

# Dienstag – Kälte & Fokus



## Morgen: „Ich halte Druck aus“

Gleiche Morgenroutine wie Montag. Heute liegt der Fokus auf: „Ich kann unangenehme Reize halten – ohne zu flüchten.“ Die kalte Dusche ist dein Trainingspartner für mentale Stärke.

- Aufstehen ohne Snooze
- Kalte Dusche +30–60 Sekunden extra
- Erste 60 Minuten: kein Handy, keine Pouches, kein Kaffee
- Bellabee „ADHD“

Wie gut habe ich den Kältereiz ausgehalten (0–10)? \_\_\_\_



## Tagsüber: Fokus statt Zersplitterung

Wähle EINE Hauptaufgabe für heute (Training, Technik, Lernen, etc.). Blocke einen klaren Zeitraum dafür (25–45 Minuten).

Hauptaufgabe heute: \_\_\_\_\_

Blockzeit: von \_\_\_\_:\_\_\_\_ bis \_\_\_\_:\_\_\_\_

Was hat mich ablenken wollen?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie bin ich damit umgegangen?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Training / Sport

Heute trainiert / bewegt:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie sehr war ich MIT dem Kopf beim Training (0–10)? \_\_\_\_



**Neuro-Hinweis:** Je präsenter du im Training bist, desto mehr „echtes“ Dopamin schüttet dein Gehirn aus. Multitasking im Kopf reduziert die Belohnung.

## Abend & Schlaf: Bildschirmgrenzen

Heute übst du, klare Grenzen zu setzen. Fixe Netflix-Endzeit, Handy außer Reichweite. Wenn der Impuls „Handy holen“ kommt: einmal tief atmen, 10 Sekunden Pause, dann bewusst entscheiden.

- Fixe Netflix-Endzeit: \_\_\_\_:\_\_\_\_ Uhr
- Handy außer Reichweite
- Bellabee „Insomnia“ vor 22:00 Uhr

Eine Sache, auf die ich heute am Abend stolz bin:

\_\_\_\_\_

## Dopamin-Reflexion

Heute gab es Dopamin für:

\_\_\_\_\_

Welche dieser drei Dinge möchte ich in Zukunft verstärken?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mittwoch – ADS & Athlet im Einklang

01

## Morgen: Wiederholung = Training

Gleiche Morgenroutine wie Montag/Dienstag. Dein Gehirn liebt Wiederholung – so entstehen neue neuronale Autobahnen.

**Was fällt mir bereits leichter als am Montag?**

---



---

02

## Tagsüber: Athleten-Mindset

Heute fokussierst du auf: „Ich bin Athlet, auch im Alltag.“ Das bedeutet: Vorbereitung, Struktur, bewusste Regeneration, klare Entscheidungen.

03

## Training: Verbindung Kopf–Körper

Im Training heute besonders darauf achten: Wie präsent bin ich? Schweifen meine Gedanken ab oder bin ich voll da?

04

## Abend: Runterfahren wie vor einem Kampf

Stell dir vor: Abend ist Vorbereitung auf wichtigen Kampf morgen. Was brauchst du, um optimal regeneriert zu sein?

## Reflexionsfragen zum Athleten-Mindset

**Wo habe ich heute wie ein Athlet gedacht/gehandelt?**

---



---



---



---

**Eine konkrete Sache, die ich morgen „athletischer“ machen will:**

---



---



---



---

**Wo bin ich noch in „Chaotik“ oder altem Muster gelandet?**

---



---



---



---

☐ **Athlet sein** heißt: bewusste Vorbereitung, klare Prioritäten, Regeneration ernst nehmen, Ablenkungen minimieren.

## Training / Sport

Trainingseinheit: \_\_\_\_\_

Heute war die Verbindung Kopf–Körper (0–10): \_\_\_\_

## Abend & Schlaf – Runterfahren wie vor einem Kampf

- Kein schweres Essen direkt vor dem Schlafen
- Kurze Atemübung (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus, 3–5 Minuten)
- Bellabee „Insomnia“

**Ein Gedanke, für den du dankbar bist:**

---

## Dopamin-Reflexion

**Heute hat sich ehrliches Dopamin gezeigt bei:**

---

**Was will ich morgen wiederholen?**

---

# Donnerstag – Umgang mit Cravings

## Morgen: Beobachte deine Muster

Routine bleibt gleich – Gehirn liebt Wiederholung. Heute besonders beobachten: „Wann kommt das Verlangen nach Handy / Nikotin / Kaffee am stärksten?“

Notiere eine Situation:

---



---



---



---



## Tagsüber: Craving-Protokoll

Cravings sind keine Schwäche – sie sind Signale deines alten Systems. Jetzt trainierst du, bewusst damit umzugehen. Wenn ein Craving kommt (Handy, Pouch, Snack, etc.):



### 1. Pausieren

3 bewusste Atemzüge. Raum zwischen Impuls und Handlung schaffen.



### 2. Benennen

„Ich spüre gerade Lust auf \_\_\_\_.“ Craving beim Namen nennen nimmt ihm Macht.



### 3. Fragen

„Hilft mir das jetzt wirklich – oder verschiebt es nur etwas?“



### 4. Entscheiden

Bewusst ja/nein oder alternative Handlung wählen.

## Heute 3 Cravings dokumentieren:

| Craving  | Auslöser | Entscheidung |
|----------|----------|--------------|
| 1. _____ | _____    | _____        |
| 2. _____ | _____    | _____        |
| 3. _____ | _____    | _____        |

- ☐ **Neuro-Erklärung:** Jedes Mal, wenn du ein Craving bewusst nicht befriedigst, schwächst du die alte neuronale Verbindung. Nach 3–4 Wochen ist die neue Verbindung stärker als die alte.

### Training / Sport

Heute war der Fokus im Training:

---

Wie gut habe ich mich nach dem Training gefühlt (0–10)? \_\_\_\_

### Abend & Schlaf

- Handy außer Reichweite
- Bellabee „Insomnia“
- Nur EIN Stimulus

Heute habe ich bewusst NEIN gesagt zu:

---

## Dopamin-Reflexion

Gehirn-Belohnung heute – 1 „altes Muster“, 1 „neues Muster“:

Altes Muster: \_\_\_\_\_

Neues Muster: \_\_\_\_\_

Welche Wirkung hatten beide im Vergleich?

---