

Das Begleitjournal zur gelebten Ordnungstherapie

„Gesundheit ist kein starres Ziel, sondern das tägliche Schaffen von Bedingungen, unter denen der Organismus regenerieren kann.“

Dieses Formular dient der sachlichen Dokumentation deiner Entwicklung. Das handschriftliche Notieren von Beobachtungen macht den Übergang von der anfänglichen Umstellung zur stabilen Alltagsroutine sichtbar.

Abschnitt 1: Ausgangslage (Tag 1)

Datum des Starts: _____

Mein wichtigster Ansporn für die Veränderung:

Welche Gewohnheit bindet aktuell die meiste Energie?

Mein Ziel für die ersten zwei Wochen (eine konkrete, machbare Handlung):

Abschnitt 2: Erste Zwischenbilanz (Tag 14) – Der Übergang vom Anfang

Datum: _____

Welche Befürchtungen bezüglich des Aufwands haben sich als unbegründet erwiesen?

Welche ersten körperlichen Reaktionen nehme ich wahr?
(z. B. verändertes Schlafbedürfnis, Verdauung, Frische am Morgen)

Welches „Ja – aber“ tauchte auf, und wie habe ich reagiert?

Abschnitt 3: Zweiter Erfahrungsabgleich (Tag 30) – Die Festigung der Routine

Datum: _____

Welche gesunde Handlung läuft mittlerweile ohne großen Kraftaufwand ab?

Welche Veränderungen zeigen sich bei den Vitalwerten oder im Wohlbefinden?
(z. B. Blutdruckverlauf, Gelenkbeweglichkeit, Stressresistenz)

An welcher Stelle bedarf die Tagesstruktur noch einer feinen Nachjustierung?

Abschnitt 4: Langzeitbeobachtung (Tag 60) – Die neue Selbstverständlichkeit

Datum: _____

Wo erlebe ich den größten Zuwachs an Lebensqualität und Handlungsfreiheit?

Wie hat sich meine innere Haltung gegenüber dem Begriff „Mühe“ gewandelt?

Mein Grundsatz für die kommenden Monate:

