

NICHT JÜNGER. KLARER. - DEIN SECOND CURVE STARTER

Eine einseitige Zusammenfassung der RESET-Methode und ein einfacher 90-Tage-Starterplan, verdichtet aus *Nicht jünger. Klarer.*

DIE KARTE UND DIE METHODE (AUS DER EINLEITUNG)

Die vier Säulen: Körper, Geist, Beziehungen, Sinn. Sie stützen einander. Vernachlässige eine, und die anderen fangen an durchzuhängen.

RESET – fünf Schritte vom Treiben zur Richtung:

- **Registrieren** – sehen und benennen, was sich tatsächlich verschoben hat.
- **Ergründen** – ehrlich auf die Ursachen schauen, statt einem einzigen Schuldigen hinterherzujagen.
- **Stärken** – die Fundamente wieder aufbauen, angefangen beim Körper, der alles andere finanziert.
- **Einlassen** – sich den Menschen und dem inneren Leben wieder zuwenden, von denen du dich leise entfernt hast.
- **Transformieren** – das nächste Kapitel um Sinn herum neu entwerfen, nicht nur um Schwung.

DER 90-TAGE-STARTERPLAN (AUS TEIL VI, KAPITEL 29-31)

Drei Phasen von je ungefähr einem Monat. Geh langsam, eins nach dem anderen. Ein verpasster Tag ist ein Datenpunkt, kein Urteil. Hak das Kästchen in jeder Woche ab, in der du dabei bist.

Phase 1 · Wahrnehmen (Tage 1–30) – Registrieren und Ergründen · aus Kapitel 29

Wochen: ☐ ☐ ☐ ☐ – Die Regel: **Beobachten, nicht umbauen.**

- Mach die RESET-Scorecard einmal, jetzt – dein ehrliches Vorher-Foto.
- Fang mit dem Zwei-Minuten-Protokoll am Abend an: Schlaf, Energie, Stimmung, Symptome.
- Vereinbare den Vorsorge-Check-up und nimm deine Notizen mit.
- Ändere sonst nichts mit Absicht.

Phase 2 · Wiederaufbauen (Tage 31–60) – Stärken und Einlassen · aus Kapitel 30

Wochen: ☐ ☐ ☐ ☐ – Du legst **Schicht auf Schicht**: Such dir einen Schritt aus, lass ihn halten, leg den nächsten dazu.

- **Zuerst der Schlafanker** – Handy raus aus dem Schlafzimmer, dasselbe Zeitfenster fürs Zubettgehen an sieben Abenden die Woche.
- **Bewegung** – zügiges Gehen an den meisten Tagen; dann zwei kurze Krafteinheiten pro Woche.
- **Eine Änderung beim Essen** – für die meisten Männer Eiweiß zu jeder Mahlzeit.
- **Ein Beziehungsschritt**, der auf jemand Bestimmten zielt.
- **Eine Stresspraxis** – etwa fünf Minuten langsames Atmen vor dem Schlafengehen.

Phase 3 · Neu erfinden (Tage 61–90) – Transformieren · aus Kapitel 31

Wochen: ☐ ☐ ☐ ☐

- Mach zwei oder drei Sinn-Experimente – Beitrag, Können, Verbindung, Bedeutung – und achte darauf, welche Energie geben.
- Skizzier eine Richtung, keinen Fünfjahresplan.
- Behalte, was hält. Lass los, was nicht hält – ohne Schuldgefühl.

DIE RESET-SCORECARD (AUS DEM WERKZEUGKASTEN)

Zwei schnelle Lesungen, jede von 1 (braucht echte Aufmerksamkeit) bis 10 (stark) bewertet. Mach das heute und dann noch einmal in 90 Tagen.

Lesung	Tag 1	Tag 90
Körper		
Geist		
Beziehungen		
Sinn		
<i>Die Säulen, von 40</i>		
Registrieren – Benenne ich ehrlich, was sich verändert hat?		
Ergründen – Verstehe ich die Ursachen, nicht nur die Symptome?		
Stärken – Baue ich meinen Körper und meine Ruhe auf?		
Einlassen – Wende ich mich den Menschen zu, die zählen?		
Transformieren – Entwerfe ich das nächste Kapitel mit Absicht?		
<i>Die Schritte, von 50</i>		

NACH TAG 90 (AUS KAPITEL 32)

Neunzig Tage sind eine Runde, kein Gipfel: Nimm, was geblieben ist, und lauf es noch einmal. Wenn du abrutschst – nicht falls, sondern wenn –, merk es früh, benenn den einen Anker, der am meisten zählt (fast immer der Schlaf), und fang klein wieder an, heute. Füll die Scorecard etwa jedes Quartal noch einmal aus und frag: *Welche davon ist zuerst gegangen?*

Allgemeine Information, kein medizinischer Rat. Symptome wie Müdigkeit, wenig Lust und gedrückte Stimmung haben viele mögliche Ursachen; lass dir von einem Profi helfen, sie zu sortieren. Wenn es dir sehr schlecht geht oder du Gedanken hast, dir selbst etwas anzutun, wende dich bitte an *Wenn du Hilfe brauchst* in *Nicht jünger. Klarer.*, oder ruf jetzt eine Krisenhotline in deinem Land an.

Aus *Nicht jünger. Klarer.* von Sage Voss. Kostenlos lesen, drucken oder speichern – ohne Anmeldung.