

Reconnect YOU – in 77 Tagen zu Klarheit, Kraft & Balance

**1
Woche**

... dein Start, dein Persönliches Reiss Profil, Anamnese, Auswertungsgespräch deine ersten Schritte und Planung

**2
Woche**

... deine Vision- Warum klären, Lebensbild entwickeln, Training starten

**3
Woche**

... deine neue Routinen- Struktur im Alltag, mentale und körperliche Gewohnheiten aufbauen

**4
Woche**

... deine Ernährung und Energie Ernährungsverhalten verstehen und optimieren

**5
Woche**

... deine Disziplin aus innerem Antrieb Selbstverantwortung, Motivation aus Motiven



Reconnect YOU – in 77 Tagen zu Klarheit, Kraft & Balance

6
Woche

... Reflexion und Trainingsplanung
Zwischenstand, Anpassung der Planung,
Training intensivieren

7
Woche

... deine Beständigkeit und Alltag
Routinen festigen, Umgang mit Ablenkung

8
Woche

... Selbstreflexion und Anpassung
Tiefere Fragen stellen, Verhalten bewerten

9
Woche

... Resilienz aufbauen
Umgang mit Krisen, Stress-Strategien,
emotionale Widerstandskraft

10- 11
Woche

.. Integration und Erfolge, Zukunftsplanung
Ziele feiern, neue Standards setzen, Wie geht es
weiter? Nachhaltigkeit, Transfer ins "echte Leben

