

# 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"