

KOSTENLOSE 21-TAGE-EDITION

BIOHACKING OHNE HOKUSPOKUS

Mehr Energie. Weniger Hype.

Der alltagstaugliche 21-Tage-Plan für besseren Schlaf, klaren Fokus und gesunde Routinen.

Drei Wochen. Kleine Schritte. Keine teuren Gadgets.
21 Tagesimpulse, Wochenchecks und Eingabefelder – direkt am Handy ausfüllen oder ausdrucken.

WILLKOMMEN

Deine 21 Tage beginnen hier

Biohacking muss nicht aus Eisbad, Messgeräten oder einer langen Liste von Nahrungsergänzungsmitteln bestehen. Häufig beginnt ein sinnvoller Selbstversuch mit ganz normalen Fragen: Schlafe ich regelmäßig? Bewege ich mich zwischendurch? Welche Gewohnheit kostet mich unnötig Energie?

Dieser Plan hilft dir, solche Fragen ohne Leistungsdruck zu erkunden. Du veränderst jeweils nur wenige Dinge und beobachtest, was in deinem Alltag tatsächlich funktioniert. Das Ziel ist kein perfekter Tagesablauf, sondern eine kleine Auswahl verlässlicher Routinen.

So nutzt du den Plan

- Lies am Morgen die Aufgabe des Tages.
- Plane eine möglichst kleine, realistische Umsetzung.
- Notiere abends kurz, wie es gelaufen ist.
- Hole verpasste Aufgaben nicht unter Druck nach.
- Wähle am Ende jeder Woche nur das aus, was zu dir passt.

Deine Ausgangslage

Wie fühlst du dich morgens meistens?

Was stört dich aktuell am meisten: Schlaf, Bewegung, Ernährung oder Fokus?

Welche Veränderung wäre nach 21 Tagen für dich bereits ein Erfolg?

Tipp: Die Felder kannst du in den meisten PDF-Apps direkt antippen und ausfüllen – oder du druckst die Seiten aus.

ÜBERBLICK

Dein 21-Tage-Fahrplan

1 **Woche 1 · Schlaf & Beobachtung**

Du vereinfachst Schlafbedingungen und findest einen realistischen Rhythmus.

2 **Woche 2 · Bewegung & Tageslicht**

Du bringst kurze Bewegungsimpulse und Zeit draußen in den Alltag.

3 **Woche 3 · Ernährung & Fokus**

Du reduzierst unnötige Entscheidungen und schaffst Raum für Konzentration.

Dein täglicher Mini-Check (optional)

Bewerte abends nur für dich: **Energie 1–5 · Schlafqualität 1–5 · Stimmung 1–5.** Zahlen sind persönliche Eindrücke, keine medizinischen Messwerte.

> *„Heute Energie 3/5. Zehn Minuten draußen gewesen. Nachmittags weniger müde, aber auch früher ins Bett gegangen.“*

So erkennst du Zusammenhänge, ohne vorschnell Ursache und Wirkung zu behaupten.

Drei Regeln für faire Selbstversuche

- Eine Änderung nach der anderen ist leichter zu beurteilen.
- Schlechte Tage sind Informationen, keine Niederlagen.
- Einfach und wiederholbar ist wertvoller als spektakulär.

Wichtiger Gesundheitshinweis

Dieser Plan bietet allgemeine Anregungen und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei anhaltender starker Müdigkeit, Schlafproblemen, Schwindel oder anderen Beschwerden ist ärztliche Abklärung sinnvoll. Passe Bewegung und Ernährung an deine gesundheitliche Situation an; ändere Medikamente nicht eigenständig.



WOCHE 1 · TAG 1–4

Besser schlafen

Dein Fokus: Beobachten und Schlafbedingungen vereinfachen. Es geht nicht darum, Schlaf zu erzwingen. Du prüfst, welche Bedingungen dich am Abend unterstützen und welche Gewohnheiten sich leicht verändern lassen.

1

Tag 1 · Startpunkt festhalten

Schreibe deine übliche Schlafens- und Aufstehzeit auf. Wähle eine möglichst konstante Aufstehzeit, die zu deinen Verpflichtungen passt.

Praxis-Tipp: Notiere nur den Ist-Zustand; du musst heute nichts perfekt machen.

2

Tag 2 · Tageslicht am Morgen

Plane nach dem Aufstehen etwas Zeit im Freien ein, beispielsweise einen kurzen Weg oder ein paar Minuten auf dem Balkon.

Praxis-Tipp: Schau nicht direkt in die Sonne. Tageslicht durch ein Fenster ist nicht dasselbe wie draußen.

3

Tag 3 · Abendritual ausprobieren

Teste eine ruhige Handlung vor dem Schlafengehen: lesen, Kleidung bereitlegen oder eine entspannte Routine.

Praxis-Tipp: Wähle etwas, das auch an stressigen Tagen möglich ist.

4

Tag 4 · Schlafumgebung prüfen

Achte auf störendes Licht, Geräusche und eine für dich angenehme Temperatur. Ändere nur einen Punkt.

Praxis-Tipp: Eine kleine Verbesserung kann schon ausreichen.

WOCHE 1 · TAG 5–7

Dranbleiben

5

Tag 5 · Koffein beobachten

Notiere, wann du Kaffee, schwarzen Tee oder andere koffeinhaltige Getränke trinkst. Prüfe, ob spätes Koffein zu unruhigen Nächten passt.

Praxis-Tipp: Nicht jeder reagiert gleich; beobachte deine eigene Verträglichkeit.

6

Tag 6 · Ein Abend ohne Optimierungsdruck

Lass bewusst eine zusätzliche Aufgabe weg. Gestalte den Abend einfach und entspannt.

Praxis-Tipp: Mehr Regeln sind nicht automatisch mehr Erholung.

7

Tag 7 · Wochenrückblick

Sieh dir deine Notizen an. Wähle eine Abendgewohnheit, die du nächste Woche beibehalten möchtest.

Praxis-Tipp: Achte auf Wiederholbarkeit, nicht auf den besten Einzeltag.

Wochencheck

- [ ] An mindestens vier Tagen habe ich Schlaf und Energie kurz notiert.
- [ ] Ich kenne eine mögliche Störquelle für meinen Schlaf.
- [ ] Ich habe eine machbare Abendroutine ausgewählt.

Meine wichtigste Erkenntnis:

Meine Routine für nächste Woche:



WOCHE 2 · TAG 8–11

Bewegung & Tageslicht

Dein Fokus: Bewegung nicht als zusätzliche Großaufgabe betrachten, sondern in vorhandene Abläufe einbauen. Schon kurze Unterbrechungen langen Sitzens sind ein realistischer Einstieg. Steigere dich nur in einem für dich passenden Rahmen.

8

Tag 8 · Sitzzeiten erkennen

Beobachte, wann du besonders lange sitzt, etwa bei Bildschirmarbeit oder Fernsehen. Markiere eine typische Phase.

Praxis-Tipp: Beobachten genügt heute; du brauchst keinen Tracker.

9

Tag 9 · Zwei kleine Aufstehpausen

Stehe in zwei längeren Sitzphasen kurz auf und bewege dich bequem.

Praxis-Tipp: Lege die Pause an einen bestehenden Auslöser, etwa nach einem Telefonat.

10

Tag 10 · Zehn Minuten gehen

Plane einen kurzen Spaziergang ein, sofern er für dich gesundheitlich passt.

Praxis-Tipp: Bei Bedarf kürzer starten und später steigern.

11

Tag 11 · Bewegung mit einer Mahlzeit koppeln

Teste einen kurzen Weg nach dem Essen oder zu einer anderen festen Tageszeit.

Praxis-Tipp: Die feste Verknüpfung erleichtert das Erinnern.

WOCHE 2 · TAG 12–14

Beweglich bleiben

12

Tag 12 · Einfache Kraftbewegung

Probiere eine leichte, für dich geeignete Übung aus, zum Beispiel kontrolliertes Aufstehen vom Stuhl. Halte dich bei Bedarf fest.

Praxis-Tipp: Bei Schmerzen oder Unsicherheit abbrechen und fachlichen Rat einholen.

13

Tag 13 · Zeit draußen einplanen

Verbringe nach Möglichkeit einige Minuten im Freien, etwa bei einem kurzen Gang oder einer Pause im Garten.

Praxis-Tipp: Das Ziel ist Regelmäßigkeit, nicht eine bestimmte Schrittzahl.

14

Tag 14 · Die passende Form wählen

Prüfe, welche Bewegung sich gut anfühlt und sich nächste Woche wiederholen lässt.

Praxis-Tipp: Wähle drei kleine Termine statt eines unrealistischen Trainingsplans.

Wochencheck

- [ ] Ich habe mindestens eine lange Sitzphase erkannt.
- [ ] Ich habe eine kurze Bewegungsroutine ausprobiert.
- [ ] Ich habe drei realistische Bewegungstermine für die Zukunft gewählt.

Mein einfachster Bewegungs-Auslöser:

Meine drei Termine:



WOCHE 3 · TAG 15–18

Essen & Fokus

Dein Fokus: Entscheidungen vereinfachen, statt strenge Ernährungsregeln einzuführen. Gleichzeitig probierst du eine kurze Phase konzentrierter Arbeit ohne Benachrichtigungen aus. Vermeide extreme Diäten und passe Veränderungen an deinen Bedarf an.

15

Tag 15 · Eine Mahlzeit vereinfachen

Lege eine unkomplizierte Frühstücks- oder Mittagsoption fest, die dir schmeckt und zu deinen Bedürfnissen passt.

Praxis-Tipp: Zum Beispiel Vollkornbrot mit passendem Belag und Gemüse.

16

Tag 16 · Drei Mahlzeiten planen

Schreibe eine kleine Einkaufsliste für drei einfache Mahlzeiten. Nutze vorhandene Zutaten mit.

Praxis-Tipp: Weniger spontane Entscheidungen können den Alltag entlasten.

17

Tag 17 · Trinken leicht machen

Stelle Wasser griffbereit und achte auf deinen Durst sowie individuelle medizinische Vorgaben.

Praxis-Tipp: Keine pauschalen Trinkmengen erzwingen.

18

Tag 18 · Koffeinzeit überprüfen

Sieh auf deine Notizen aus Woche 1 und prüfe, ob du spätes Koffein reduzieren möchtest.

Praxis-Tipp: Teste nur eine Anpassung und beobachte deine Schlafqualität.

WOCHE 3 · TAG 19–21

Konzentration stärken

19

Tag 19 · Einen Fokusblock testen

Wähle eine überschaubare Aufgabe und schalte Benachrichtigungen für 20 Minuten stumm, sofern du in dieser Zeit nicht erreichbar sein musst.

Praxis-Tipp: Lege vorher fest, wann der Block endet.

20

Tag 20 · Eine echte Pause machen

Mache nach einem Fokusblock eine kurze Pause ohne Bildschirm. Stehe auf, strecke dich oder schaue aus dem Fenster.

Praxis-Tipp: Eine Pause muss nicht produktiv sein.

21

Tag 21 · Die zwei besten Ideen auswählen

Sieh dir deine Notizen aus allen drei Wochen an. Wähle nur zwei Gewohnheiten, die du fortführen möchtest.

Praxis-Tipp: Eine Routine, die du tatsächlich lebst, ist wertvoller als zehn Vorsätze.

Wochencheck

- [ ] Ich habe eine Mahlzeit oder Einkaufsentscheidung vereinfacht.
- [ ] Ich habe einen Fokusblock ohne unnötige Unterbrechungen ausprobiert.
- [ ] Ich habe zwei Gewohnheiten für die nächsten Wochen ausgewählt.

Mein Favorit Nr. 1:

Mein Favorit Nr. 2:

ABSCHLUSS

Dein persönlicher 21-Tage-Abschluss

Du hast drei Wochen lang keine Wunderlösung gesucht, sondern deinen Alltag beobachtet und kleine Änderungen getestet. Jetzt geht es darum, das Nützliche zu behalten und alles andere ohne schlechtes Gewissen loszulassen.

Meine Erkenntnisse

Was hat mir beim Schlafen geholfen?

Welche Bewegung passt zu meinem Alltag?

Welche Vorbereitung spart mir Entscheidungen?

Was lenkt mich am häufigsten ab?

Mein 2-Gewohnheiten-Plan

Gewohnheit 1

Was?

Wann und wo?

Kleinste machbare Version:

Gewohnheit 2

Was?

Wann und wo?

Kleinste machbare Version:

Wenn ein Tag anders läuft …

Formuliere einen Ersatzplan: „Wenn ich meine geplante Routine nicht schaffe, dann mache ich stattdessen …“

BONUS

Dein 21-Tage-Tracker

Setze pro Tag ein Häkchen, wenn du deine Tagesaufgabe ausprobiert hast. Ergänze optional einen kurzen Kommentar. Ein leeres Feld bedeutet nur: Heute war etwas anderes wichtiger.

Tag	Erledigt	Eine kurze Beobachtung
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	
6	☐	
7	☐	
8	☐	
9	☐	
10	☐	
11	☐	
12	☐	
13	☐	
14	☐	
15	☐	
16	☐	
17	☐	
18	☐	
19	☐	
20	☐	
21	☐	

ZUM SCHLUSS

Weniger Hype, mehr Alltag

Du musst nicht jeden Tag optimieren. Gute Routinen dürfen unspektakulär sein. Vielleicht hilft dir ein regelmäßiger Morgen, vielleicht ein kurzer Weg nach dem Essen oder eine klar begrenzte Arbeitsphase. Entscheidend ist, was du auf Dauer ohne großen Aufwand umsetzen kannst.

Wähle jetzt deine zwei Gewohnheiten, trage sie für die kommende Woche in deinen Kalender ein und beginne erneut im Kleinen. Wenn sich eine Routine nicht bewährt, darfst du sie verändern oder streichen.

TÄGLICH 1 BIOHACK

Folge Energie Kompass auf Instagram

Kurze, alltagstaugliche Impulse zu Schlaf, Morgen, Fokus und Mythen – ohne Hokuspokus.

@bio13763

VOLLVERSION

Du willst tiefer einsteigen?

Dieser Plan ist eine praktische 21-Tage-Fassung des E-Books **„Mehr Energie. Weniger Hype.“** Die Vollversion enthält den kompletten 28-Tage-Plan und vertieft Schlaf, Bewegung, Ernährung, Fokus, Stressregulation und den sinnvollen Umgang mit eigenen Messwerten. Alle Infos findest du über den Link in der Instagram-Bio von @bio13763.

Quellen zur vertiefenden Orientierung

World Health Organization (WHO): Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020) · Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Sleep – www.cdc.gov/sleep · Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, www.dge.de

Die Hinweise dienen der allgemeinen Orientierung. Einzelne Tagesaufgaben sind praktische Vorschläge, keine individuell geprüften medizinischen Maßnahmen.

Herausgeber & Kontakt: Karl-Heinz Haase, Bremen · E-Mail: k.-h.haase@online.de