DEIN STOISCHER ALGORITHMUS FÜR JEDEN TAG

Wir steigen nicht auf das Niveau unserer Ziele auf, sondern fallen auf das Niveau unserer Systeme zurück. (frei nach James Clear, *Atomic Habits*, 2018)

TEIL A: DIE ERSTEN 30 MINUTEN NACH DEM AUFWACHEN

(Ziel: ohne Sofort-Reize in den Tag starten und Reibung vor Belohnung setzen)

☐ Min. 00–05 | Der physische Start: Analoger Wecker klingelt – Kein Snooze – Smartphone bleibt im Flugmodus – Bett machen – 1 großes Glas Wasser trinken – Gesicht kalt abwaschen.

☐ Min. 05–15 | Zero-Input-Aktivierung: 5–10 Minuten echtes Tageslicht in die Augen lassen + leichte Bewegung (Dehnen, Liegestütze oder kurzer Gang) ohne Musik, Podcast oder Nachrichten.

☐ Min. 15–30 | Der „Eine Stein" (Sisyphos-Bild): Notiere in Deinem Journal vor dem Öffnen jeglicher Apps die Antwort auf eine einzige Frage:
„Welcher EINE Stein (welche eine konkrete Handlung), wenn ich ihn heute ins Rollen bringe, macht diesen Tag zu einem Erfolg?"
– Starte direkt im Anschluss für mindestens 15 Minuten mit dem ersten unperfekten Schritt an genau dieser Aufgabe.

TEIL B: DIE LETZTEN 30 MINUTEN VOR DEM SCHLAFEN

(Ziel: Offenes aufschreiben und abends zur Ruhe kommen; das ist ein Versuch, keine Garantie)

☐ Min. 30–20 | Das digitale Nacht-Exil: Smartphone in den Flugmodus schalten und physisch außerhalb der Griffweite Deines Bettes ablegen.

☐ Min. 20–10 | Der 2-Minuten-Gehirn-Dump & Senecas Bilanz: Schreibe mit der Hand auf Papier alles aus Deinem Kopf heraus, was noch offen ist (nimm den Löffel aus dem Wasserglas). Beantworte danach in 3 kurzen Sätzen:

1. *Worin habe ich heute der Reibung standgehalten?*
2. *Welcher Gedanke wollte mich heute täuschen („Nur eine Vorstellung")?*
3. *Was ist mein Einer Stein für morgen früh?*

☐ Min. 10–00 | Analoge Stille & Körper-Reset: Lies 5–10 Seiten in einem physischen Buch. Schließe nach dem Lichtlöschen die Augen und atme fünf Minuten lang (zweimal durch die Nase ein, lang durch den Mund aus; Balban et al., 2023).

Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden Atem- und Kälteübungen vorher ärztlich abklären.

Das laute Nichts · Dominic Limerence · Medieninhaber: Limerence Books, Wien · Impressum: limerence.blog/impressum — Zum persönlichen Gebrauch. Ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung.