

Kapitel 11

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Tag	Schlaf	Stress	Stimmung	Energie	Brain-Fog-Symptome	Allgemeine Bemerkungen
Ausgangslage im Schnitt						
Woche 1						
Woche 2						
Woche 3						
Woche 4						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Routine	Beste Zeitpunkt
Aufwachen	
<i>Ritual »Aufwachen«</i>	
<i>Ritual »Strahlen«</i>	
Frühstück	
Mittagessen	
Abendessen	
<i>Ritual »Sich bewegen«</i>	
<i>Ritual »Herausforderungen annehmen«</i>	
<i>Ritual »Lächeln«</i>	
<i>Ritual »Zurückziehen«</i>	
Schlafen gehen	

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 1	Schlaf	Aufwachen	Ritual »Aufstehen«	Ritual »Strahlen«	Ritual »Zurück- ziehen«	Schlafen gehen	Einschlafen
Mo	Zeit						
	Notizen						
Di	Zeit						
	Notizen						
Mi	Zeit						
	Notizen						
Do	Zeit						
	Notizen						
Fr	Zeit						
	Notizen						
Sa	Zeit						
	Notizen						
So	Zeit						
	Notizen						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 2	Stress	Lächeln	Ansteckung	Lachen	Spaß	Hier und Jetzt	Anderes
Mo	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Di	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Mi	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Do	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Fr	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Sa	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
So	Frequenz: Aktivität: Notizen:						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 2	Schlaf	Aufwachen	Ritual »Aufstehen«	Ritual »Strahlen«	Ritual »Zurück- ziehen«	Schlafen gehen	Einschlafen
Mo	Zeit						
	Notizen						
Di	Zeit						
	Notizen						
Mi	Zeit						
	Notizen						
Do	Zeit						
	Notizen						
Fr	Zeit						
	Notizen						
Sa	Zeit						
	Notizen						
So	Zeit						
	Notizen						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

		Herausforderung	Veränderung	Lernen	Aerobes Training	Resistenztraining	Stehen
Woche 3	Training						
Mo	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Di	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Mi	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Do	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Fr	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Sa	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
So	Frequenz: Aktivität: Notizen:						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

		Lächeln	Ansteckung	Lachen	Spaß	Hier und Jetzt	Anderes
Woche 3	Stress						
Mo	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Di	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Mi	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Do	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Fr	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Sa	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
So	Frequenz: Aktivität: Notizen:						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 3	Schlaf	Aufwachen	Ritual »Aufstehen«	Ritual »Strahlen«	Ritual »Zurück- ziehen«	Schlafen gehen	Einschlafen
Mo	Zeit						
	Notizen						
Di	Zeit						
	Notizen						
Mi	Zeit						
	Notizen						
Do	Zeit						
	Notizen						
Fr	Zeit						
	Notizen						
Sa	Zeit						
	Notizen						
So	Zeit						
	Notizen						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 4	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	Brain Fog	Aufmerksamkeit	Stimmung
Mo Zeit: Essen: Notizen:							
Di Zeit: Essen: Notizen:							
Mi Zeit: Essen: Notizen:							
Do Zeit: Essen: Notizen:							
Fr Zeit: Essen: Notizen:							
Sa Zeit: Essen: Notizen:							
So Zeit: Essen: Notizen:							

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 4	Training	Herausforderung	Veränderung	Lernen	Aerobes Training	Resistenztraining	Stehen
Mo	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Di	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Mi	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Do	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Fr	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Sa	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
So	Frequenz: Aktivität: Notizen:						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 4	Stress	Lächeln	Ansteckung	Lachen	Spaß	Hier und Jetzt	Anderes
Mo	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Di	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Mi	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Do	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Fr	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
Sa	Frequenz: Aktivität: Notizen:						
So	Frequenz: Aktivität: Notizen:						

Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

Woche 4	Schlaf	Aufwachen	Ritual »Aufstehen«	Ritual »Strahlen«	Ritual »Zu- rückziehen«	Schlafen gehen	Einschlafen
Mo	Zeit						
	Notizen						
Di	Zeit						
	Notizen						
Mi	Zeit						
	Notizen						
Do	Zeit						
	Notizen						
Fr	Zeit						
	Notizen						
Sa	Zeit						
	Notizen						
So	Zeit						
	Notizen						

Brain-Fog-Profil

Bereich	Ja/Nein	Frequenz	Intensität
Exekutive Funktion			
Aufmerksamkeit			
Verarbeitungsgeschwindigkeit			
Lernen und Erinnern			
Sprache			
Visuell-räumliche Orientierung			
Erschöpfung			