

YOUMEND

14-Tage System-Reset

Ganzheitlich gesund. Mit Struktur.

Ein strukturierter Einstieg zur Stabilisierung von Stressregulation, Nervensystem und Stoffwechsel.

Seite 1

Einstieg

Viele leistungsfähige Menschen funktionieren lange zuverlässig.

Sie tragen Verantwortung, treffen Entscheidungen und bewegen sich täglich in komplexen Kontexten.

Nach außen wirkt vieles stabil.

Doch im Inneren beginnen sich Prozesse zu verändern.

Schlaf wird fragiler.

Erholung verliert Tiefe.

Energie schwankt stärker.

Diese Veränderungen entstehen selten plötzlich.

Sie entstehen meist dann, wenn ein System über längere Zeit mehr Aktivierung verarbeitet als es regulieren kann.

Der **YOUMEND 14-Tage System-Reset** ist kein Selbstoptimierungsprogramm.

Er ist ein strukturierter Einstieg, um grundlegende regulatorische Prozesse zu stabilisieren und deinem System wieder Orientierung zu geben.

Seite 2

Warum dieser Reset funktioniert

Gesundheit ist kein statischer Zustand.

Sie ist die Fähigkeit eines Systems, Belastung zu verarbeiten und anschließend wieder in Regulation zurückzukehren.

Diese Fähigkeit hängt von mehreren miteinander verbundenen Systemen ab:

- autonomes Nervensystem
- hormonelle Stressachsen
- Stoffwechselprozesse
- Schlaf- und Rhythmussteuerung

Wenn Aktivierung über längere Zeit anhält, beginnt das System Prioritäten zu verschieben.

Schlaf wird oberflächlicher.

Energie wird ungleichmäßiger.

Verdauung reagiert empfindlicher.

Der Reset setzt deshalb nicht bei einzelnen Symptomen an, sondern bei grundlegenden regulatorischen Mechanismen.

Seite 3

Das YOUMEND-Modell

YOUMEND betrachtet Gesundheit auf drei Ebenen.

Biologische Ebene

Nervensystem, Rhythmus und Stoffwechsel bilden die Grundlage körperlicher Stabilität.

Psychische Ebene

Gedankliche Bewertung und emotionale Verarbeitung beeinflussen Stressreaktionen unmittelbar.

Kontextuelle Ebene

Arbeitsrealität, Verantwortung und soziale Dynamiken wirken kontinuierlich auf das System ein.

Gesundheit entsteht, wenn diese Ebenen kohärent zusammenarbeiten.

Seite 4

Die sieben Säulen regulatorischer Gesundheit

Das YOUMEND-Modell beschreibt sieben zentrale Bereiche:

1. Autonome Regulation
2. Schlaf und Chronobiologie
3. Stoffwechsel und Energie

4. Entlastung und Regeneration
5. Mentale Bewertung
6. Emotionale Integration
7. Kontext und Kohärenz

Der Reset konzentriert sich zunächst auf die Säulen, die biologisch am schnellsten Stabilität erzeugen.

Seite 5

Wie du mit diesem Reset arbeitest

Der Reset ist bewusst einfach aufgebaut.

Nicht weil Gesundheit einfach wäre.

Sondern weil Systeme Stabilität durch **Rhythmus und Wiederholung** entwickeln.

Arbeite täglich mit den Übungen.

Perfektion ist nicht erforderlich.

Konsequenz ist wichtiger als Intensität.

Seite 6

Phase 1 – Stabilisierung

Tage 1–3

Ziel dieser Phase ist es, deinem System wieder **Rhythmus und Orientierung** zu geben.

Maßnahmen:

Fester Schlafrhythmus

Lege eine feste Zeit fest, zu der du schlafen gehst und aufstehst.

Morgenlicht

10 Minuten Tageslicht nach dem Aufstehen.

Strukturierte Mahlzeiten

Drei Mahlzeiten täglich.

Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Bewegung

Mindestens 20 Minuten Bewegung pro Tag.

Seite 7

Phase 2 – Regulation

Tage 4–7

In dieser Phase richtet sich der Fokus stärker auf das Nervensystem.

Arbeitsrhythmus

90 Minuten Fokus

10 Minuten Pause

Abendroutine

Eine Stunde vor dem Schlafen:

- kein Bildschirm
- ruhige Aktivität

Atemregulation

Zweimal täglich fünf Minuten.

4 Sekunden ein

6 Sekunden aus

Seite 8

Phase 3 – Energie

Tage 8–11

Jetzt stabilisieren wir metabolische Prozesse.

Eiweißreiche Mahlzeiten

Jede Mahlzeit enthält eine Eiweißquelle.

Bewegung nach Mahlzeiten

10 Minuten Spaziergang.

Koffein beobachten

Reduziere Koffein nach 14 Uhr.

Seite 9

Phase 4 – Integration

Tage 12–14

Jetzt geht es darum, dein System besser zu verstehen.

Reflexion:

Wann fühlst du dich energetisch stabil?

Welche Gewohnheiten haben dir besonders geholfen?

Welche Situationen aktivieren dein System am stärksten?

Notiere deine Beobachtungen.

Seite 10

Nächste Schritte

Der Reset ist ein Einstieg.

Ganzheitliche Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch strukturelle Stabilität.

Wenn du tiefer verstehen möchtest, wie Belastbarkeit entsteht:

Podcast

YOUMEND

Ganzheitlich gesund. Mit Struktur.

Staffel 1

Die Architektur der Belastbarkeit