



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

INDIVIDUAL PLAN

# STRESS & LIFESTYLE-PLAN

30/100

CRITICAL

Individueller Plan zur Optimierung von Stress und Lifestyle

# STRESS & LIFESTYLE-PLAN

Individueller Plan zur Optimierung von Stress und Lifestyle

## DEINE AUSGANGSLAGE

- Stress-Niveau signalisiert chronisch erhöhten Sympathikus-Tonus - dein Körper läuft im Dauer-Alarm-Modus, nicht in akuten Spitzen.
- Job + Familie als Stressor-Kombination: Karrieren-Sympathikus (Leistungsdruck, Entscheidungen) überlagert sich mit Beziehungs-Sympathikus (Konflikte, Koordination) - diffuser Dauer-Tonus ohne klare Pausen.
- Sleep Score 60/100 + Ausdauer-Niveau deuten auf Schlaf-Qualitäts-Defizit und zu wenig Bewegung hin - beides verschärft Stress-Akkumulation. Dein Körper hat keine Entlastungs-Ventile.

## STRESS-PHYSIOLOGIE: WARUM 'EINFACH ENTSPANNEN' NICHT FUNKTIONIERT

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## STRESS & LIFESTYLE-PLAN

### AKUT-TOOLS: SCHNELLE SYMPATHIKUS-RUNTER-REGULATION

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

### MENTAL PERFORMANCE: GEDANKEN-UMDEUTEN STATT GEDANKEN-UNTERDRÜCKUNG

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

## STRESS & LIFESTYLE-PLAN

### LIFESTYLE-ARCHITEKTUR: AUTOMATISIERUNG STATT WILLENSKRAFT

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

## STRESS & LIFESTYLE-PLAN

### JOB-STRESS: DETACHMENT + MASTERY-HOBBY

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

## STRESS & LIFESTYLE-PLAN

### FAMILIE-STRESS: REPAIR ATTEMPTS + CO-REGULATION

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

### PROGRESS-TRACKING: OBJEKTIV + SUBJEKTIV

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]