

B5 · Tag 8–11 · Der Test

Was ich teste: _____

VORHER

Ich rechne damit, dass sich das anfühlt wie:

Erwartete Belastung (0–10): _____

NACHHER

Tatsächlich war es:

Tatsächliche Belastung (0–10): _____

Nach wie vielen Minuten wurde es leichter: _____

Die Differenz zwischen Erwartung und Wirklichkeit: _____

Diese Differenz ist der eigentliche Ertrag der vierzehn Tage. Sie ist überprüfbar, und dein Kopf kann sie nicht wegdiskutieren.

ZWEITER DURCHGANG

Vorher: _____ · Erwartung: _____

Nachher: _____ · Tatsächlich: _____