

B8 • Nach einem Rückfall

Diese Seite ist für den Tag, an dem du das Buch am wenigsten aufschlagen willst.

Nicht heute reparieren. Kein Analysieren, kein neuer Plan.

Vierundzwanzig Stunden kein Chart. Ab: _____ · Bis: _____

DIE EINE ZEILE

Am _____ habe ich _____

Was in den Stunden davor los war: _____

☐ Ins Beweisarchiv geschaut, ganz durchgelesen

Wie viele Einträge stehen dort? _____

Die sind nicht verschwunden. Dein Kopf behauptet gerade etwas anderes.

MORGEN FANGE ICH AN MIT DIESER EINEN SACHE

Abstand zum letzten Rückfall: _____ Tage

Das ist die Kennzahl. Nicht die Abwesenheit — der Abstand.

EIN SATZ AN MICH, HANDSCHRFTLICH. NICHT TRÖSTEND, NUR WAHR
