

# 12-Wochen-Tracker

Systemaufbau-Protokoll · Kapitel 12

Setze jede Woche ein Datum. Hake die Meilensteine ab, sobald erledigt. Trage Notizen in die letzte Spalte ein.

Phase 1 — Foundation		Woche 1–4
<input type="checkbox"/> Woche 1	Datum: _____	Energiezone-Map ausgefüllt · Zone-A-Block im Kalender eingetragen
<input type="checkbox"/> Woche 2	Datum: _____	Steuerfallen-Audit abgeschlossen · Basiszahlen mit Datum notiert
<input type="checkbox"/> Woche 3	Datum: _____	Mikro-Commitment-Protokoll 5× angewendet · Starter-Schritt unter 60 Sek.
<input type="checkbox"/> Woche 4	Datum: _____	Externes Gehirn eingerichtet · Single Inbox aktiv · Weekly Review gemacht
Phase 2 — Stabilisierung		Woche 5–8
<input type="checkbox"/> Woche 5	Datum: _____	Mikro-Commitment täglich auf Zone-A-Aufgabe angewendet
<input type="checkbox"/> Woche 6	Datum: _____	Kommunikations-Batching implementiert · Steuerfallen-Audit Woche 6 durchgeführt
<input type="checkbox"/> Woche 7	Datum: _____	Prokrastinations-Notfall-Protokoll ins Notizbuch eingetragen und einmal angewendet
<input type="checkbox"/> Woche 8	Datum: _____	Accountability-Partner angesprochen oder Body-Doubling-Session getestet
Phase 3 — Integration		Woche 9–12
<input type="checkbox"/> Woche 9	Datum: _____	Meeting-Masterkit in 3 realen Meetings angewendet
<input type="checkbox"/> Woche 10	Datum: _____	E-Mail-Batch-Setup eingerichtet und eine Woche konsequent getestet
<input type="checkbox"/> Woche 11	Datum: _____	Weekly Review-Routine etabliert: jeden Freitag, unter 20 Minuten
<input type="checkbox"/> Woche 12	Datum: _____	Steuerfallen-Audit Woche 12 · Zahlen Woche 1 vs. Woche 12 vergleichen

## Gesamtbewertung nach Woche 12

Was hat sich am stärksten verändert?

Welche Elemente behalte ich dauerhaft bei?