

MICRODOSING TAGES-TRACKING

Substanz

Datum

Dosis-Tag

☐

Übergangs-Tag

☐

Pause

☐

Dosis

Einnahme-Uhrzeit

SCHNELL-CHECK

Markiere deine Zahl – ohne zu denken.

	NIEDRIG										HOCH
Stimmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie ist mein Grundgefühl gerade?											
Energie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie lebendig und präsent bin ich?											
Fokus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kann ich meine Aufmerksamkeit lenken?											
Kreativität	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bin ich offen für Neues und Unbekanntes?											
Verbundenheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fühle ich mich verbunden – mit mir, anderen, der Welt?											
Körpergefühl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie nehme ich meinen Körper wahr?											
Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie erholt bin ich aufgewacht?											

INTENTION

Was will ich heute bewusst erleben?

.....

EINDRÜCKE

Schlagworte. Was fällt auf?

.....

.....

DOSIS-SPÜREN

Wie spürbar ist die Wirkung?

(Für die Dosis-Findung: täglich notieren)

Nicht spürbar ☐

Sehr subtil ☐

Sweet Spot ☐

Deutlich spürbar ☐

Zu viel für heute ☐

REFLEXION DES TAGES

Was hat sich heute verändert – subtil oder deutlich? Was kehrt immer wieder?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kreuze an, ob du einen Dosis-Tag (D), Übergangs-Tag (Ü) oder eine Pause (P) dokumentierst.
Trage deine Erfahrung als ausgefüllten Balken ein – von links nach rechts, 1–10.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	D Ü P	D Ü P	D Ü P	D Ü P	D Ü P	D Ü P	D Ü P
Stimmung							
Energie							
Fokus							
Kreativität							
Verbundenheit							
Körper							
Schlaf							

DOSIS-NOTIZ

Aktuell getestete Dosis

Sweet Spot erreicht?

Ja Noch nicht Zu viel

☐

☐

☐

Protokoll diese Woche

REFLEXION DER WOCHE

Was hat sich verändert? Was kehrt immer wieder?

FÜR NÄCHSTE WOCHE

Was nehme ich bewusst mit?

MICRODOSING ZYKLUS-ABSCHLUSS

WAS HAT SICH BEWEGT? WAS NEHME ICH MIT?

VORHER-NACHHER

Deine Einschätzung – Anfang und Ende des Zyklus. Vergleiche spontan, ohne zurückzublättern.

	VORHER	→	NACHHER
Stimmung	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Energie	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Fokus	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Kreativität	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Verbundenheit	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Körpergefühl	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Schlaf	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	→	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

DEIN SWEET SPOT

Substanz

Dosis

Uhrzeit

Protokoll

WAS HAT MICRODOSING MIR GEBRACHT?

DIE DREI GRÖSSTEN ERKENNTNISSE

Was hat dieser Zyklus deutlich gemacht?

1.
2.
3.

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ Pause einlegen
2–4 Wochen Reset.
Empfohlen nach Zyklus. | ☐ Weiter so
Gleiche Dosis,
gleiches Protokoll | ☐ Protokoll wechseln
Neues Muster ausprobieren. | ☐ Dosis anpassen
Warum? |
|--|--|---|---|

EIN BRIEF AN DICH

Was würdest du dir selbst sagen – dem du, das vor 30 Tagen mit dem Tracking angefangen hat?

.....

.....

.....

.....