

Meine Sätze erläutern ..., wenn er durch sie  
– auf ihnen – über sie hinausgestiegen ist. (Er  
muss sozusagen die Leiter wegwerfen, nach-  
dem er auf ihr hinaufgestiegen ist.)

L. Wittgenstein, Tractatus, 6.54

Der Fliege den Ausweg aus dem Fliegenglas  
zeigen.

L. Wittgenstein, PU, 309.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Track</b>	<b>4</b>
<b>2. Bibliographie</b>	<b>4</b>
<b>3. Definitionen</b>	<b>4</b>
<b>4. Anamnese</b>	<b>4</b>
4.1. Fragen . . . . .	4
4.2. Lebenslauf . . . . .	6
4.3. Subjektiv Solipsistische Lebenslauf . . . . .	7
4.4. Objektiv Empirische Lebenslauf . . . . .	7
4.5. Biographie . . . . .	7
<b>5. Ätiologie</b>	<b>8</b>
<b>6. Pathogenese</b>	<b>8</b>
<b>7. Labordiagnostik</b>	<b>8</b>
7.1. Bibliographie . . . . .	8
7.2. Definitionen . . . . .	8
7.3. Blutbild . . . . .	8
7.3.1. Leberwerte . . . . .	8
7.3.2. 12.09.2022 . . . . .	8
<b>8. Klassifikation</b>	<b>8</b>
8.1. Bibliographie . . . . .	8
8.2. Definitionen . . . . .	9
8.3. Symptome . . . . .	9
8.4. Klassifikation nach ICD-10 . . . . .	9
8.4.1. Abhängigkeitssyndrom . . . . .	9
8.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch) . . . . .	9
8.5. Klassifikation nach DSM-5 . . . . .	9
8.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung) . . . . .	9
8.6. Krankheitsverlauf und -bild . . . . .	9
8.6.1. Krankheitsverlauf . . . . .	9
8.6.2. Ausprägungen der Krankheit . . . . .	10
8.7. Biologie der Alkoholsucht . . . . .	10
8.8. Krankheitsursachen . . . . .	10
8.8.1. Genetische Faktoren . . . . .	10
8.8.2. Psychologische Faktoren . . . . .	10
8.9. Rückfall . . . . .	10

<b>9. Therapie</b>	<b>11</b>
9.1. <b>Track</b>	11
9.2. <b>Bibliographie</b>	11
9.2.1. <b>Sport</b>	11
9.2.2. <b>L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X</b>	11
9.3. <b>Definitionen</b>	11
9.4. <b>Phasen</b>	12
9.4.1. <b>Entgiftung</b>	12
9.4.2. <b>Entzug</b>	12
9.4.3. <b>Entwöhnung</b>	12
9.5. <b>Gefühlszustände</b>	12
9.6. <b>Alltagsstruktur</b>	12
9.7. <b>Speisekarte</b>	13
9.8. <b>Protokoll</b>	13
9.8.1. <b>Wortschatz</b>	13
9.8.2. <b>KW 36</b>	14
9.8.3. <b>KW 37</b>	14
9.8.4. <b>KW 38</b>	17
9.8.5. <b>KW 39</b>	27
9.8.6. <b>KW 40</b>	38
9.8.7. <b>KW 41</b>	46
9.8.8. <b>KW 42</b>	55
9.8.9. <b>KW 43</b>	67
9.8.10. <b>KW 44</b>	78
9.8.11. <b>KW 45</b>	87
9.8.12. <b>KW 46</b>	97
9.8.13. <b>KW 47</b>	106
9.8.14. <b>KW 48</b>	120
9.8.15. <b>KW 49</b>	127
9.8.16. <b>KW 50</b>	135
9.9. <b>Auswertung</b>	140
<b>A Appendix</b>	<b>141</b>
A.1 Laborwerte - 12.09.2022	141
A.2 Deutsches Sportabzeichen	142
A.3 Saaletalklinik	143
A.3.1 Therapiekonzept	143
A.3.2 Körper	143
A.3.3 Kleidung	143
A.3.4 Sport	143
A.3.5 Bücher	143
A.3.6 Informatik	143
A.4 Menübilder	143
A.4.1 Thunfisch mit Spinat-Ravioli	143
A.4.2 Leber mit Bohnen	144
A.4.3 Tofu mit Kartoffeln	144
A.4.4 Leber mit Kohlrabi	144
A.4.5 Wiener mit Sauerkraut	144
A.4.6 Thunfisch mit Mohrrüben	144
A.5 iPhone 1	145
A.6 Lua	145
A.6.1 Lua 5.3 Reference Manual	145
A.6.2 Emacs Lua Mode	145
A.6.3 Tutorial	145
A.6.4 Syntax Highlighting	145
A.7 Charaktereigenschaften	146
A.8 Bibliothek	148
A.8.1 Philosophie	148
A.8.2 Buddhismus	148
A.8.3 Anonyme Alkoholiker	148
A.8.4 Computer	148

A.8.5	Erzählungen	148
A.8.6	Romane	148
A.8.7	Theatestücke	148
A.8.8	Musik	148
A.8.9	Bilderbücher	148
A.8.10	Kindergeschichten	149
A.8.11	Vorschule	149
A.8.12	Schulbücher	149
A.8.13	Evolution	149
A.9	Recherche	150
A.9.1	Tractatus	150
A.9.2	Basis Bibel	150
A.9.3	Buddhas Lehrreden	150
A.10	Fukanzazengi	151
A.11	Hannya Shingyo	153
A.12	Tractatus	154
A.13	Märchen und Sagen	155
A.13.1	Das Hirtenbüblein	155
A.13.2	Frau Holle	155
A.13.3	Der Arme und der Reiche	156
A.13.4	Rumpelstilzchen	157
A.13.5	Sisyphos	158
A.14	Zensus	160
A.14.1	Bibliographie	160
A.14.2	Definitionen	160
A.14.3	Anmeldung	160
A.15	Grundsteuer	160
A.15.1	Bibliographie	160
A.15.2	Definitionen	160
A.15.3	Grundsteuererklärung	160
A.15.4	Aktenzeichen	162
A.16	Ausblick	163
A.16.1	Muskelaufbau	163

## 1. Track

Experiment: \expt

Information: \info

Proposal: \prop

Draft: \draf

Release: \rele

Rework: \rewo

Emphasis: \emps

## 2. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Diagnose>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Befund\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Befund_(Medizin))

<https://de.wikipedia.org/wiki/Anamnese>

[https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie_(Medizin))

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pathogenese>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Labordiagnostik>

<https://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10>

<https://www.icd-code.de/suche/icd/recherche.html?sp=0&sp=SAlkoholkrankheit>

[https://tex.stackexchange.com/questions/329228/](https://tex.stackexchange.com/questions/329228/writing-texts-in-two-parallel-columns)

[writing-texts-in-two-parallel-columns](#)

<https://people.umass.edu/klement/tlp/tlp.pdf>

## 3. Definitionen

- **Befund** bezeichnet den körperlichen und psychischen Zustand und Veränderungen, die vom Fachpersonal beschrieben werden.
- **Anamnese** ist die Erfragung von medizinischen Informationen durch Fachpersonal mit dem Ziel, die Krankengeschichte eines Patienten aufzuklären.
- **Diagnose** ist die Bestimmung einer Krankheit durch die Zusammenfassung der ermittelten Befunde.

## 4. Anamnese

### 4.1. Fragen

1. Wann und wo bist du geboren?
2. Wie ist die Geburt verlaufen?
3. Wie heißt du und wer hat deinen Name ausgewählt?
4. Bist du getauft?
5. Wie heißen deine Eltern?
6. Waren deine Eltern verheiratet?
7. Von woher kommen sie?
8. Wie haben sich deine Eltern kennengelernt?
9. Wie sind deine Eltern gebildet?
10. Welchen Beruf hatten sie?
11. Hast du Geschwister?
12. Wie bist du mit deinem Bruder ausgekommen?
13. Wie haben sich deine Eltern vertragen?
14. Wie habt ihr gewohnt?
15. Wie haben deine Eltern ihre Freizeit verbracht?
16. Was haben sie gelesen?
17. Woran ist dein Vater gestorben?
18. Wohnten Verwandte in Dietfurt?
19. Was hat sich bei der Beerdigung abgespielt?
20. Wie hat deine Mutter und du den Tod deines Vaters verkraftet?
21. Von was hat deine Mutter gelebt?
22. Haben die Verwandten deine Mutter unterstützt?
23. Hat deine Mutter wieder einen anderen Mann kennengelernt?
24. Wie wurde deine Mutter unterstützt?
25. Wie hast du Sprechen und Rechnen gelernt?
26. Von was hat deine Mutter gelebt?
27. Wo warst du und dein Bruder, während deine Mutter gearbeitet hat?
28. Wann wurdest du eingeschult?
29. Hast du die Schule gewechselt?
30. Welche Schulen hast du besucht?
31. Wo hast du das Abitur gemacht?
32. Wie hast du die Zeit nach der Schule verbracht?
33. Hast du die Bundeswehr besucht?
34. Für was hast du dich nach der Bundeswehr entschieden?
35. Was hast du studiert?
36. Wieso hast du das Studium gewechselt?
37. Hast du das Studium abgeschlossen?
38. Was hast du nach dem Studium gemacht?
39. Wie bist du bei Debis reingekommen?
40. Mit was hast du dich bei Debis beschäftigt?
41. Wo hast du in der Zeit gewohnt?
42. Wann und wie hast du Renate kennengelernt?
43. Wann bist du nach Stolzenroth umgezogen?
44. Wie bist du mit Joshua zurechtgekommen?
45. Wie hast du dich in Stolzenroth eingelebt?
46. Wann hast du das Grundstück gekauft?
47. Wann hast du Renate geheiratet?
48. Wie hast du das Haus gebaut?
49. Wann hast du dich für Zazen interessiert?
50. Wo hast du zuhause programmiert?
51. Mit welchen Freunden hast du dich getroffen?
52. Wie bist du mit Renate ausgekommen?
53. Unter welchen Umständen hat sich Renate von dir getrennt?
54. Wie hat sich der Kontrollverlust beim Trinken entwickelt?
55. Wie hast dich in der geschlossenen Abteilung in Bamberg eingelebt?
56. Bist du wieder ins Berufsleben eingestiegen?
57. Hast du dich um eine neue Arbeit bemüht?
58. Wie ist dein Tag während deiner Arbeitslosigkeit strukturiert?
59. Wie hast du dich entschieden, dein Trinkverhalten in Frage zu stellen?
60. Wie bereitest du dich auf die Therapie vor?
61. Wie stellst du dir dein weiteres Leben vor?

## 4.2. Lebenslauf

Die Aufgabe Lebenslauf betrachte ich als 2-dimensionales Neuen-Punkte-Problem, die mit vier Linien verbunden werden:  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Neun-Punkte-Problem>

1. Kindergarten in Dietfurt: *K*
2. Volksschule in Dietfurt: *V*
3. Gymnasium in Parsberg: *G*
4. Priesterseminar in Eichstätt: *P*
5. Musisches Internat in Eichstätt: *M*
6. Fallschirmjäger in Nagold und Calw: *F*
7. Studium der Geologie, Informatik, Linguistik und Philosophie in Erlangen: *S*
8. Basisband-Entwicklung bei Intel in Nürnberg: *B*
9. Ehegemeinschaft mit Renate Schleicher in Stolzenroth: *E*

Die neun Punkte sind verkettet mit der Chaos- (*c*), Flucht- (*f*), Orientierungs- (*o*) und Erntelinie (*e*):

*c*    *K, V, G*  
*f*    *P, M*  
*o*    *F, S*  
*e*    *B, E*

Die Linien kann man auch als Phasen auffassen:

*c*    Kindheit in Dietfurt: 1962 - 1976  
*f*    Jugendzeit in Eichstätt: 1976 - 1982  
*o*    Bildung in Nagold, Calw und Erlangen: 1984 - 1993  
*e*    Selbstverwirklichung in Nürnberg und Stolzenroth: 1994 - 2022

Linie	Punkt	Jahr	Sachverhalt
<i>c</i>	<i>K</i>	<b>1962</b>	Geboren am 4.12.1962 in Dietfurt auf den Namen Gerald. Taufpate ist der Bruder meiner Mutter Josef Lenyk (Hausbau, Modellbauer, Jäger, Fallensteller, Hobby-Landwirt, Wanderer, Holzschnitzer, ...) Geburt meines einzigen Geschwister und Bruder Roland am 12.2.1964. Erziehung durch die Mutter ohne Dialoge, Spiele und Kinderbücher Praktische Aufgaben im Haushalt (Abfall, Abspülen, Aufräumen, Saugen, Putzen, Wäsche wasche, ...) übernimmt meine Oma Amalia Lenyk (Mutter meiner Mutter) und die Verwaltungsaufgaben (Bearbeitung der Behördenbriefe, Holz bestellen und einlagern, ...) mein Opa Rudolf Lenyk (Vater meiner Mutter).
		<b>1966</b>	Besuch des Kindergartens. Verantwortlich für meinen Bruder auf dem Hin- und Rückweg. Klagen der Ordensschwwestern über meine Anleitung anderer Kinder für gefährliche Aktionen im Wald wie das gemeinsame Tragen von Baumstämmen.
		<b>1968</b>	Verschiebung der Einschulung wegen sprachlicher und logischer Defizite: Drohung der Mutter mit Sonderschule und Abschiebung ins Kinderheim.
	<i>V</i>	<b>1969</b>	1. Klasse: Einschulung mit Begleitung meiner Oma Anna Schüller (Mutter meines Vaters). Nachlassen der Konzentration im Schulunterricht nach wenigen Minuten (Dauerzustand bis heute). Unterdurchschnittliches Abschneiden in Deutsch und Mathematik. Allabendliche Erledigung der Einkäufe: Milch, Wurst, Brötchen, ...
		<b>1970</b>	2. Klasse: Besuch der zweiten Rektorin und Mathematiklehrerin wegen mangelhafter mathematischer Kenntnisse. Aus Mitgefühl wegen der Lebensumstände erteilt sie mir unentgeltlich Nachhilfe in Mathematik.
		<b>1971</b>	3. Klasse: Überredung meines Opas, mit mir Zeitungen (Tages- und Kirchenzeitung) zu lesen, Rechtschreibung und Aufsatz zu üben Jahrelanges Frage-Antwort-Spiel mit Opa zur Geschichte meiner Mutter während der Hitler-Zeit: Kindheit in Rumänien, Vertreibung, Flucht, Hunger, Flüchtlingslager, Konflikte mit den Hainsbergern, ...
		<b>1972</b>	Er bringt mir das Gefühl Verlieren mit dem Mensch-Ärgere-Dich-Spiel bei 4. Klasse: Opa überprüft mit der ein-mal-eins-Tabelle die Ergebnisse meines Kopfrechnens.
	<i>G</i>	<b>1973</b>	Übertritt ins Parsberger Gymnasium (gegründet 1971) durch eine Ausnahmegenehmigung des Schulleiters Hofmaier wegen nur befriedigender Leistungen in Mathematik und Deutsch in allen Prüfungen.

### 4.3. Subjektiv Solipsistische Lebenslauf

### 4.4. Objektiv Empirische Lebenslauf

- 1962** Geboren am 4.12.1962 in Dietfurt.  
Römisch-katholisch getauft auf den Namen Gerald.  
Der Vater heißt Klaus Schüller (evangelisch), geboren 1938 in Eisfeld, Thüringen und die Mutter Gisela Schüller (katholisch), geborene Lenyk (28.1.1938 in Czudin, Bukowina, Rumänien).  
Verheiratet seit Herbst 1962.  
Klaus (Hauptschule) lernte Schreiner und Gisela (Hauptschule) Zuschneiderin.
- 1964** Geburt meines einzigen Geschwister und Bruder Roland am 12.2.1964.
- 1965** Der Vater stirbt an einer unheilbaren Herzmuskelentzündung, an der er als Kind erkrankt ist.  
Seine Schwester meines Vaters, Irmgard Lang, erzwingt den Umzug vom Lindenweg 2 nach Kreuzbergweg 5 (Siedlungsgenossenschaft Riedenburg) über eine Mieterhöhung.
- 1966** Die Mutter wird von der Zinngießerei Schwamberger/Loida als ungelernte Arbeiterin beschäftigt.
- i** *p*
- 2022** Vorbereitung der Therapie in der Saaletalklinik in Neustadt a. d. Saale.

### 4.5. Biographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Biografie>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Autobiografie>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenslauf\\_\(Bewerbung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenslauf_(Bewerbung))  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenslauf\\_\(H%C3%B6lderlin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenslauf_(H%C3%B6lderlin))

Biographie ist die Beschreibung des Lebens einer Person.  
Autobiographie ist die Beschreibung der eigenen Lebensgeschichte.  
Lebenslauf (Curriculum Vitae oder CV) listet schriftlich die Daten einer Person auf.

Geboren am 4.12.1962 in Dietfurt a. d. Altmühl

Eltern:

Mutter: Gisela Schüller, geboren am 28.1.1938 in Czudin im Herzogtum Bukowina mit dem Namen Lenyk

Vater: Klaus Schüller, geboren 1938 in Eisfeld, Thüringen

Geschwister: Roland, geboren am 12.2.1964

Kindergarten

Grundschule

Gymnasium: Parsbert, Eichstätt

Bundeswehr

Studium

Beruf

## 5. Ätiologie

## 6. Pathogenese

## 7. Labordiagnostik

### 7.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Blutbild>

xxx

<https://www.blutwert.net/>

<https://www.medpertise.de/blutwerte/blutbild/mch/zu-hoch/>

<https://www.grossesblutbild.de/blutwerte-alkohol-abhaengigkeit.html#>

Das\_MCV\_stellt\_einen\_wichtigen\_Blutwert\_dar

### 7.2. Definitionen

- **Blutbild** ist eine Zusammenstellung wichtiger Befunde aus einer Blutprobe.

### 7.3. Blutbild

#### 7.3.1. Leberwerte

Im Blut befinden sich die Enzyme **GOT** oder **ASAT** und **GPT** oder **ALAT**, über die man den Zustand und die Aktivität der Leber erkennen kann. Wenn diese Enzyme mit einer gewissen Konzentration im Blut vorkommen ist die Leber beschädigt. Unten ist die normal Konzentration der Enzyme aufgelistet: UL = Unit pro Liter.

#### 7.3.2. 12.09.2022

Der Ery-Wert liegt unterhalb der unteren Schwelle und der MCH- und MCV-Wert überschreiten die obere Schranke.

Zu wenig Erythrozyten deuten auf eine Anämie (Blutarmut) hin. Eine Mangelerkrankung könnte die Ursache der Anämie sein wie Eisenmangel oder Vitaminmangel.

Die häufigste Ursache für einen zu hohen MCH-Wert ist Vitamin-B12-Mangel und Folsäuremangel wegen unzureichender Zufuhr mit der Nahrung.

Ist der MCV zu hoch, dann sind die roten Blutkörperchen zu groß. Häufigste Ursachen sind ein Vitamin-B12-Mangel oder ein Folsäuremangel. Übermäßiger Alkoholkonsum führen ebenfalls zu erhöhten MCV-Werten. Der Wert steigt an, sobald die Patienten pro Tag mehr als 60 Gramm Alkohol konsumieren. 1 Glas Wein (100 ml, 11 Vol.-%):

$100\text{ml} \times (11 \div 100) \times 0.8 = 8,8\text{g Alkohol.}$

## 8. Klassifikation

### 8.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope\\_Substanz](https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope_Substanz)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>

[https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische\\_Untersuchungen#](https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische_Untersuchungen#)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ethanol>

<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/ode-suche/htmlamt12019/+>



[https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:\\_Sonderzeichen](https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:_Sonderzeichen)  
<https://golatex.de/viewtopic.php?t=5926>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/163986/format-table-of-contents-with-latex>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/101538/addcontentsline-lines-added-to-toc-not-numbered-and-lines-added-to-tot-not-sh>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/176173/appendix-adding-pdf>

## 8.2. Definitionen

- **Alkoholkrankheit** ist die Abhängigkeit von der psychotropen Substanz Ethanol bzw. Alkohol.
- **Psychotrope Substanz** ist ein Wirkstoff, der die menschliche Psyche beeinflusst.
- **Psyche** ist die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften wie Denken, Lernen, Emotionen - Entspannung, Erleichterung, Euphorie ... -, Wahrnehmen, Empfinden - Tastempfindung, Atmen, Handhaltung, ... -, Empathie, Wissen, Intuition und Motivation.

## 8.3. Symptome

Jeden Tag kaufe ich ein bis zwei Flaschen Wein und trinke meist ab dem späten Nachmittag oder eher selten ab Mittag solange, bis ich einschlafe. Meine früheren Interessen wie Sport, Treffen mit Freunden ... habe ich aufgegeben ausser Programmieren verknüpft mit Trinken. Wenn ich nicht trinke, bin ich ungeduldig und wortkarg.

## 8.4. Klassifikation nach ICD-10

### 8.4.1. Abhängigkeitssyndrom

- ☒ Zwanghaftes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Verminderte Kontrollfähigkeit bei der Menge
- ☐ Körperliche Entzugsserscheinungen
- ☒ Nachweis einer Toleranz: zunehmend größere Mengen an Alkohol
- ☒ Einengung des Denkens auf Alkohol
- ☒ Anhaltender Substanzkonsum trotz gesundheitlicher und sozialer Folgeschäden

Abhängigkeitssyndrom (F10.2) trifft bei mir zu, da mehr als zwei Kriterien mindestens einen Monat lang gleichzeitig vorhanden sind.

### 8.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch)

Eine akute Alkoholintoxikation (F10.0) trifft bei mir zu, da folgende Verhaltensauffälligkeiten und Merkmale vorliegen:

- Enthemmung
- Aufmerksamkeitsstörung
- Einschränkung der Urteilsfähigkeit
- verwaschene Sprache
- Gesichtsröte (Erröten)

## 8.5. Klassifikation nach DSM-5

### 8.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung)

- ☒ Alkohol wird in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt konsumiert.
- ☒ erfolglose Versuche, den Alkoholkonsum zu verringern oder zu kontrollieren
- ☒ hoher Zeitaufwand, um Alkohol zu beschaffen, zu konsumieren oder sich zu erholen
- ☒ Craving oder ein starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Alkoholkonsum verbunden mit der Nicht-Erfüllung von Verpflichtungen: Arbeit und zu Hause
- ☒ Alkoholkonsum trotz ständiger sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme
- ☒ soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Alkoholkonsums aufgegeben
- ☐ Alkoholkonsum verbunden mit einer körperlichen Gefährdung
- ☒ Alkoholkonsum trotz Kenntnis eines anhaltenden oder wiederkehrenden psychischen Problems
- ☒ Toleranzentwicklung mit Dosissteigerung und verminderter Wirkung
- ☐ Entzugssymptome

Alkoholkonsumstörung trifft bei mir zu, da mehr als ein Kriterium über zwölf Monate vorliegt.

Der Schweregrad ist schwer, da mehr als 5 Symptomkriterien erfüllt sind.

## 8.6. Krankheitsverlauf und -bild

### 8.6.1. Krankheitsverlauf

Aktuell befinde ich mich wohl im Übergang von der kritischen zur chronischen Phase.

**Kritische Phase:** Der Alkoholiker kann sein Trinken nun überhaupt nicht mehr kontrollieren. ...

**Chronische Phase:** Der Alkohol beherrscht den Trinker nun vollkommen. Seine Persönlichkeit verändert sich. Er trinkt unter der Woche, am hellen Tag, häufig schon ab Mittag. ...

### 8.6.2. Ausprägungen der Krankheit

Selbst würde ich mich einschätzen als **Gamma-Typ** (Rauschtrinker, Alkoholiker), denn ich trinke täglich. Typisch ist der Kontrollverlust: ich kann nicht aufhören zu trinken bis ich einschlafe.

### 8.7. Biologie der Alkoholsucht

Alkohol verändert im Gehirn Rezeptoren, die bei mir die Entspannung verbessern. Wegen deren Anpassung erhöhe ich die Alkoholmenge.

Mit Alkohol wird vermehrt Dopamin und Endorphine produziert.

Dopamin ist ein Hormon, das die Motivation fördert.

Endorphine sind körpereigene Opioide, die u.a. eine Euphorie hervorrufen.

### 8.8. Krankheitsursachen

#### 8.8.1. Genetische Faktoren

Meine Mutter war tablettensüchtig und vermutlich gibt es bei mir eine angeborene Alkoholverträglichkeit.

#### 8.8.2. Psychologische Faktoren

Die schnell eintretenden positiven Wirkungen des Alkohols wie Entspannung und Glücksgefühle wie Euphorie, Zufriedenheit - Stolz, ... - verstärken das Suchtverhalten.

### 8.9. Rückfall

Wenn ich mich nicht total abstinenter verhalte, erwarte ich einen **schweren Rückfall (relapse)** in alte Trinkmuster, die sich auf Alkoholmenge, Trinkfrequenz und Trinkdauer beziehen.

## 9. Therapie

### 9.1. Track

Mandatory list elements: \mand

Optional list elements: \opti

### 9.2. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Monitoring>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll\\_\(Niederschrift\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll_(Niederschrift))  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gem%C3%BCtlich>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbsthilfegruppe>  
[https://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021\\_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf](https://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf)  
<https://guttempler.org/>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz/welcher-puls-ist-normal>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/was-ist-bluthochdruck>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BChe\\_\(Speisenfolge\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BChe_(Speisenfolge))  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes\\_Fasten](https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes_Fasten)

#### 9.2.1. Sport

<https://www.welt.de/sport/fitness/plus239003989/Fitness-30-Tage-lang-100-Liegestuetze-so-veraenderte-sich-mein-Koerper.html?icid=search.product.onsitesearch>

#### 9.2.2. L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X

<https://tex.stackexchange.com/questions/116101/add-bold-enumerate-items>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/58087/>  
<https://www.physicsread.com/latex-square-symbol/how-to-remove-the-warnings-font-shape-otl-cmss-m-n-in-size-4-not-available>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/50804/explicit-space-character>

### 9.3. Definitionen

- **Anonyme Alkoholiker** oder **AA** ist eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker mit dem Vorsatz: „Nur heute, 24 Stunden lang, lasse ich das erste Glas stehen.“
- **Assoziation** ist die Verknüpfung von Vorstellungen wie durch Emotion, Sinneseindrücke, ....
- **Blutdruck** ist der Druck, den das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Der systolische Wert ist der Druck, mit dem das Herz das Blut pumpt (Systole). Der diastolische Wert ist der niedrigste Druck vor der nächsten Herzkontraktion, also wenn der Herzmuskel sich wieder mit Blut gefüllt hat (Diastole). Der Blutdruck hängt von dem Druck ab, mit dem das Herz das Blut in den Kreislauf pumpt und von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefäße.
- **Gemütszustand** ist das aktuelle psychische Befinden eines Menschen.
- **Guttempler** ist eine Selbsthilfegruppe, die erwartet, dass man weder Alkohol noch andere bewußtseinsverändernde Drogen konsumiert.  
Zwischen AA und Guttempler gibt es deutliche Unterschiede:
  1. Guttempler sind national und international als Verein organisiert und die Finanzen werden überregional verwaltet.
  2. Von einem Alkoholiker, der an einer Guttempler-Sitzung teilnimmt, wird erwartet, dass er eine ambulante oder stationäre Therapie erfolgreich abgeschlossen hat.
  3. Die Teilnehmer einer Guttempler-Sitzung verkehren miteinander in der Dialogform (abwechselnde Rede und Widerrede).
  4. Ist ein Mitglied eines Guttempler-Vereins rückfällig, wird er ausgeschlossen.
- **Intervallfasten** ist eine Ernährungsform mit einer konstanten Fastenzeit zwischen der letzten und ersten Nahrungsaufnahme.
- **Menü** Als Menü ist eine Kombination von Speisen und Gerichten, die aus mehreren Gängen besteht.
- **Monitoring** Monitoring ist die Überwachung von Vorgängen.
- **Protokoll** ist eine Aufzeichnung, in der Zeitpunkt von Zuständen und Vorgänge aufgelistet werden.
- **Puls**, normalerweise Herzfrequenz, ist die Bewegung des Blutes pro Minute, Pulswelle, das bei jedem Herzschlag gegen die Arterienwände gedrückt wird.

- **Selbsthilfegruppe** oder **SHG** ist ein selbstorganisiertes Treffen von Menschen, die ein gleiches Problem haben wie Alkoholkrankheit.

$s^i := \text{set}(s), i \in \mathbb{N}$ , Anzahl der Satz wiederholungen

$r^i := \text{repetition}(s), i \in \mathbb{N}$ , Anzahl der Wiederholung von  $n \in \mathbb{N}$  Übungen

$e^i := \text{exercise}(s), i \in \mathbb{N}$  Anzahl der Übungen

## 9.4. Phasen

### 9.4.1. Entgiftung

### 9.4.2. Entzug

### 9.4.3. Entwöhnung

## 9.5. Gefühlszustände

<https://de.wikipedia.org/wiki/Emoticon>

Emoticon sind Zeichen, mit denen man Stimmungs- oder Gefühlszustände ausdrückt.

-2: 😞

-1.5: 😞

-1: 😞

0: 😐

1: 😊

1.5: 😊

2: 😊

## 9.6. Alltagsstruktur

$AS = [C, B, A, M, K, E, H, Z, P, SHG, F, V, W, G, L, T, S]$

$C :=$  Countdown: verfügbare Zeit

$B :=$  Befinden oder Stimmung

$A :=$  Abstinenz in Tagen

$M :=$  Monitoring der Gesundheit: Ruhepuls und Blutdruck

$K :=$  Körperpflege: Zähne putzen, Duschen

$E :=$  Essen: Obst, Gemüse, ...

$H :=$  Snoopy

$Z :=$  Zazen oder Meditation

$P :=$  Physische Zustand: Intervallfasten, Gymnastik, Laufen

$SHG :=$  Selbsthilfegruppen: AA, Guttempler, Meditationsgruppe

$F :=$  Freunde

$V :=$  Verwaltung: Bank, Behörden, ...

$W :=$  Wohnung: Staub saugen, Wäsche waschen, ...

$G :=$  Garten: Rasen mähen, ...

$T :=$  Tätigkeit, Arbeit oder Beruf

$L :=$  Lesen

$S :=$  Schlaf

$n, i, j, k, l, m, n, o \in \mathbb{N}$

<b>Countdown:</b>	..	<b>16 Stunden</b>
<b>Stimmung:</b>	..	☹️
<b>Abstinenz:</b>	..	<i>i</i> Tage
<b>Körperpflege:</b>	<i>n.</i>	<i>j</i> × Zähne putzen, <input type="checkbox"/> Duschen, <input type="checkbox"/> Frisör
<b>Gesundheit:</b>	<i>n.</i>	Ruhepuls: <i>k</i> (70), Blutdruck: <i>l/m</i> (143/89)
<b>Zazen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> 25 min ◦ Kinin ◦ <input type="checkbox"/> 25 min
<b>Sport:</b>	<i>n.</i>	<i>n</i> × 2 × 1 <i>min</i> Schulterübungen (3); <input type="checkbox"/> Laufen: 3 km
<b>Essen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> Menü: 17.00 - 18.00: <i>e</i> ∈ <i>Speisekarte</i> <input type="checkbox"/> Obst: Apfel, Banane, ... <input type="checkbox"/> Fasten: 18.00 - 10.00
<b>Snoopy:</b>	<i>n.</i>	<i>o</i> Spaziergänge (4); <input type="checkbox"/> SHG ohne Snoopy
<b>SHG:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> AA ∨ Guttempler ∨ Meditation
<b>Freunde:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Frühstück
<b>Verwaltung:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Finanzamt, Zensus, Gewerbesteuer, Therapieformulare
<b>Haus:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Staub saugen
<b>Garten:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Gras mähen
<b>Beruf:</b>	..	Aufschub bis nach der stationären Therapie
<b>Lesen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Wittgenstein (1 Std.)
<b>Schlaf:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> 22.00 - 06.00
<b>Hausarzt:</b>	<i>n.</i>	Dr. Haller: ...
<b>Beratung:</b>	<i>n.</i>	Frau Etter: ...

## 9.7. Speisekarte

<https://www.chefkoch.de/>

1. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Ravioli
2. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Blumenkohl
3. **Geflügelwiener - Scheiben -, Lauch, Mais, Paprika, Ketchup, Senf (Wurstgulasch)**
4. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kohlrabi
5. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kartoffeln
6. **Hähnchen, Kartoffeln, Brühe, Champignons, Kümmel, Kohlrabi**
7. **Hähnchen-Gulasch, Zwiebel, Apfel Paprika, Champignons, Salz-Kartoffeln mit Kümmel**
8. **Hähnchen, Paprika, Zwiebel, Champignons, Aubergine**
9. Leber (Milch, Mehl, 2/2/10 min), Zwiebel, Champignons, Reise. Salat
10. Leber - geschneizelt -, Zwiebel, Champignons, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat, Salat
11. Leber - Streifen -, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Kümmel, Chili, Zimt, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (marokanisch)
12. Leber - Würfel- , Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat (indisch)
13. Leber - Würfel- , Zwiebel, Pilze, Bohnen, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (indisch)
14. Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat
15. Thunfisch, Karotten, Erbsen, Couscous, Salat
16. Thunfisch, Karotten, Creme-Fraiche, Spinat-Ravioli, Salat
17. Tofu-Gulasch, Zwiebel, Champignons, Paprika, Polenta
18. **Schinken, Zwiebel, Paprika, Champignons, Ravioli**

## 9.8. Protokoll

### 9.8.1. Wortschatz

<https://www.dwds.de/wb/>  
<https://www.openthesaurus.de/synonyme/Thesaurus>  
<https://de.wiktionary.org/wiki/Wiktionary:Hauptseite>  
<https://www.duden.de/woerterbuch>  
<https://www.wissen.de/rechtschreibung>  
<https://www.wortbedeutung.info/>  
[https://oeis.org/wiki/List\\_of\\_LaTeX\\_mathematical\\_symbols](https://oeis.org/wiki/List_of_LaTeX_mathematical_symbols)

- **absurd** • wahnwitzig: ■ *p* widerspricht dem gesunden Menschenverstand.
- **bizarrr** • fällt aus dem Rahmen: ■ *p* ist nicht richtig nachvollziehbar.
- **hintersinnig** • tiefgründig: ■ *p* enthält einen verborgenen Sinn.
- **verschmitzt** • pfiffig: ■ *p* ist auf eine lustige Weise schlau.

### 9.8.2. KW 36

**Gewicht:** -

#### 8.9.2022 - Donnerstag

**Stimmung:** 😊

**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Herzogenauach, die den Zustand meiner Alkoholkrankheit ermittelt.

**Aktionspunkte:**

Hausarzt: großes Blutbild

SHG: Treffen mit den Anonymen Alkoholikern oder Guttempler

Folgetermin: Erlangen am 14.09.22 um 14.30

#### 9.9.2022 - Freitag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** Geburt

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

#### 10.9.2022 - Samstag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 1 Tag

**SHG:** AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

#### 11.9.2022 - Sonntag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 2 Tage

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

### 9.8.3. KW 37

**Gewicht:** 60 kg

#### 12.9.2022 - Montag

**Stimmung:** 😞

**Abstinenz:** 3 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: -, Blutdruck: -

**SHG:** Guttempler in Höchstadt von 19.00 - 20.00

**Essen:** Ravioli, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** Telefongespräch mit Frau Godt wegen Zen-Meditation in Erlangen

**Aktionspunkt:**

Termin: Erlangen am 20.09.22 um 19.45 Uhr

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutabnahme

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 13.09.22, vormittags

#### 13.9.2022 - Dienstag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 4 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: 64, Blutdruck: -

**Körperpflege:** Duschen

**Essen:** Blumenkohl, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** 10 min, 10 min

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 14.09.22, vormittags

**14.9.2022 - Mittwoch****Stimmung:** 😊**Abstinenz:** 5 Tage**Gesundheit:** Ruhepuls: 65, Blutdruck: -**SHG:** AA in Höchstadt von 19.30 - 21.00**Essen:** Kohlrabi, Hähnchen, Champignons**Zazen:** 15 min, 10 min**Beruf:** Aufschub bis nach der stationären Therapie**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Erlangen um 14.30 Uhr. Um den Beginn der stationären Therapie zu optimieren, einigen wir uns auf eine Therapie ohne Hund.**Aktionspunkte:**

Snoopy: Vorbereitung meines Hundes Snoppy auf die Trennungsphase

Ids: Id meiner Renten- und Krankenversicherung

Hausarzt: Antragsformular für die stationäre Therapie

Gerald: Antragsformulare für die stationäre Therapie

Folgetermin: Erlangen am 27.09.22 um 10.30

**15.9.2022 - Donnerstag****Countdown:** \_\_. 0 Stunden**Stimmung:** \_\_. 😊**Abstinenz:** \_\_. 6 Tage**Gesundheit:** \_4. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 148/94 (143/89)**Körperpflege:** \_3. 2 x: 2 x Zähneputzen**Essen:** \_7. ☒ Menü: 18.00: Kartoffeln, Zwiebel, Champignons, Hähnchen☒ Obst: Äpfel☒ Fasten: 18.00 - 10.00**Zazen:** \_5. 15 min, 15 min**Sport:** \_6. 3 x: 2 x 1 min Schulterübungen**Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge**Freunde:** \_\_. vereist**Haus:** \_8. Brennholz bestellen: 12 Ster**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie**Lesen:** \_1. 1 Std.: Mut zur Unabhängigkeit**Schlaf:** \_9. 22.00 - 06.00**16.9.2022 - Freitag****Countdown:** \_\_. 0 (0) Stunden**Stimmung:** \_\_. 😊**Abstinenz:** \_\_. 7 Tage**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 147/94 (143/89)**Körperpflege:** \_4. 2 x Zähneputzen (2), ☒ Duschen**Essen:** \_2. ☒ Menü: 18.00: Resteessen☒ Obst: Äpfel, Banane☒ Fasten: 18.00 - 10.00**Zazen:** \_5. ☒ 20 min, 15 min**Sport:** \_6. 2x2x1min Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km**Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☒ Frisörtermin; ☒ SHG ohne Snoopy**SHG:** \_8. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00**Freunde:** \_\_. vereist**Diagnose:** \_7.

- ☒ Labordiagnostik: Blutbild
- ☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit
- ☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit
- ☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10
- ☒ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG

- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Zensus
- Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Putzen des Zendo
- Garten:** \_\_\_ ☐ Überprüfung der Motorsense
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
- Schlaf:** 10. ☒ 22.00 - 06.00
- 

### 17.9.2022 - Samstag

- Countdown:** \_\_\_ 0 (0) Stunden
- Stimmung:** \_\_\_ 😊
- Abstinenz:** \_\_\_ 8 Tage
- Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 135/92 (143/89)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)
- Essen:** \_2. ☒ Menü: 17.00: Leber, Zwiebel, Champignons, Reis, Kopfsalat  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00
- Zazen:** \_5. ☒ 20 min, ☒ 20 min
- Sport:** \_6. 2 x 2 x 1 *min* Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km
- Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy
- SHG:** \_8. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00
- Freunde:** \_\_\_ vereist
- Diagnose:** \_7. ☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG
- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Grundsteuer
- Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Aufräumen der Bücher
- Garten:** \_\_\_ ☐ Gras mähen
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
- Schlaf:** 10. ☐ 22.00 - 06.00
- 

### 18.9.2022 - Sonntag

- Countdown:** \_\_\_ 0 (0) Stunden (16)
- Stimmung:** \_\_\_ 😊
- Abstinenz:** \_\_\_ 9 Tage
- Gesundheit:** \_4. Ruhepuls: 66 (70), Blutdruck: 134/87/ (143/89)
- Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen
- Essen:** \_7. ☒ Menü: 18.00: Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00
- Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_5. ☒ 25 min, ☒ 20 min
- Sport:** \_6. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100
- Tagebuch:** 10. ☒
- SHG:** \_9. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
- Freunde:** \_\_\_ vereist



- Diagnose:** \_2. ☐ Anamnese: Erfragung von medizinischen Informationen  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG
- Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer
- Haus:** \_8. ☒ Ofen anschüren; ☒ Abflüsse reinigen
- Garten:** \_\_. Regen
- Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_. ☐ ??? (1 Std.)
- Schlaf:** 11. ☒ 22.00 - 06.00 (5 Stunden)

Wenn ich von etwas wirklich überzeugt bin, weckt das meinen Ehrgeiz: weder mit Wissen, Einsicht oder Willensstärke kann ich beim Trinken die Alkohlmenge kontrollieren, allerdings den Griff zum ersten Weinglas.

In meiner Rede am Anfang des AA-Treffens skizziere ich die letzten Tage: vor meiner Geburt ist meine Welt geschrumpft zu einem Punkt, in dem ich völlig verwahrlost lebte. Jetzt muss ich mich bewusst konzentrieren, wie ich regelmässig normal esse, gründlich meine Zähne putze, mich sorgfältig wasche ...

Genauso wenig wie ich können Hans und Carlo, den Zeitraum eingrenzen, in dem wir alkoholkrank wurden und warum? In unseren Geschichten machen wir Witze über unser bizarres und absurdes Verhalten als aktiver Alkoholiker. Hans grinst: den Hund zieht die Tankstelle an. Diese Gelegenheit nütze ich und kaufe einen Flachmann.

Mir fällt auch sofort eine Geschichte ein: für heute Nachmittag brauche ich eine Flasche Wein. Kurz entschlossen sichere ich mich mit einer zweiten ab. Limonade und Lebensmittel teile ich mir so ein, dass ich jeden Tag zum Netto fahren muss. Die Frau an der Kasse kann sehen, dass ich mir eigentlich Essen besorge.

Für heute Abend nehme ich mir vor: nach drei Gläser höre ich mit dem Trinken auf. Um auf der sicheren Seite zu sein, verstaue ich noch eine zweite Flasche in der Einkaufstasche. Denn ich will heute Abend nicht besoffen zur Tankstelle fahren.

Nach dem Meeting geben mir Hans und Carlo einen Notizzettel mit ihrer Handy-Nummer: du kannst mich jederzeit anrufen. Höflich bedanke ich mich. Nichts einfacher als das, diesen Wettkampf zu gewinnen.

Gern würde ich wieder ein anspruchsvolles Buch lesen. Aber mir fällt keines ein, dass mich wirklich interessiert. Nach dem Meeting beschliesse ich, von Samuel Becket 'Das letzte Band' zu bestellen.

Die Kombination Wittgenstein-Tractus mit Becket-Band finde ich lustig.

#### 9.8.4. KW 38

**Gewicht:** 60 kg

#### 19.9.2022 - Montag

- Countdown:** \_5. 0 (0) 16 Stunden
- Stimmung:** \_4. 😊
- Abstinenz:** \_3. 10 Tage
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 69 (70), Blutdruck: 148/93 (143/89)
- Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)
- Essen:** \_7. ☒ Frühstück: 04.30: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiss  
☒ Abendessen: 17.00: Leber - geschneuzelt -, Zwiebel, Champignons, Blumenkohlputree: Brühe, Muskat, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane
- Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_8. ☒ 25 min, ☒ 25 min
- Sport:** \_9. ☐ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^2 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100
- Tagebuch:** 14. ☒
- SHG:** 13. ☒ Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00

- Freunde:** \_\_\_ vereist  
**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Therapieformulare  
**Haus:** 12. ☒ Ofen anschüren; ☐ Bett überziehen  
**Garten:** \_\_\_ Regen  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_\_ ☐ ??? (1 Std.)  
**Schlaf:** \_\_\_ ☐ 22.00 - 06.00  
**HNO-Arzt:** 10. ☒ Treffen mit Dr. Buchta in Neustadt a. d. Aisch um 08.30 Uhr wegen Schwerhörigkeit auf dem rechten Ohr.  
**Friseurin:** 11. ☒ Treffen mit Frau Pfaffenberger in Adelsdorf um 14.30 Uhr wegen Snoopy.

Dieses Rätsel will ich doch unbedingt lösen. Wie habe ich die unheilbare Alkoholkrankheit bekommen? Mit der Antwort könnte ich mich vielleicht vor einem Rückfall schützen.

Solange meine Erinnerung zurückreicht, bin ich verträumt und erschaffe gedanklich irgendeine Welt: in der einen bin ich Langstreckenläufer, der jeden Wettkampf gewinnt. In einer anderen erfinde ich den Algorithmus, mit dem das iPhone Daten über das Internet schnell transferieren kann als jedes andere. Während der Entwicklung des iPhone 7 bin ich endgültig und unumkehrbar zum Alkoholiker mutiert.

Mit Ethanol kann ich ohne Anstrengung die von mir gewünschte Welt betreten. Naiv und leichtsinnig, wie ich bin, hätte ich wegen der Gefahren zweimal sterben können.

Während des ganzen letzten Jahres trank ich das erste und zweite Glas zügig und überließ es dem Zufall, in welche Welt ich hineinversetzt werde. Anders als früher war ich schockiert, wie gehässig ich mich dort verhalten habe.

Vor einigen Tagen habe ich mich besonnen und will keinesfalls die tiefste Phase eines Alkoholikers erleben. Eigentlich ist es ganz einfach: nur heute trinke ich keinen Alkohol. Keinesfalls werde ich die gewonnene Freiheit freiwillig aufgeben. Wie früher kann ich mich wieder stundenlang mit dem Computer beschäftigen und irgendwas erkunden, was meine Neugier weckt.

Ein Alkoholiker und jeder andere kann wissen: wenn er dieses Auto startet und das Gaspedal betätigt, wird es sich unentwegt fortbewegen, denn das Bremspedal ist eine Attrappe. Zurecht würde ich mich wundern, dass er trotzdem Gas gibt. Allerdings würde es mich irritieren, wenn ihm jemand vorwirft: wieso drückst du nicht rechtzeitig auf die Bremse so wie ich.

Immer kann ein Alkoholiker sich beim ersten Glas frei entscheiden, ob er trinkt, später nicht mehr.

Man könnte sich vorstellen: der erste Schluck Ethanol unterbricht eine bestimmte Nervenverbindung zur Hand und trotzdem bewegt sich die Hand mit dem Glas automatisch zum Mund. Dann wäre es völlig bedeutungslos, was ab jetzt ein Alkoholiker sagt oder will.

Du führst ihm vor, was du alles mit dem Glas in deiner Hand machen kannst. Natürlich kann jeder Alkoholiker das verstehen und sicherlich gibt es für dich Gründe, vor dieser Tatsache die Augen zu verschliessen.

Bei AA erzählt manchmal der eine oder andere kluge Alkoholiker eine hinter sinnige Geschichte und lächelt verschmitzt.

## 20.9.2022 - Dienstag

- Countdown:** \_3. (0) 16 Stunden  
**Stimmung:** \_5. 🤔 😊 😊  
**Abstinenz:** \_4. 11 Tage  
**Gesundheit:** \_6. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 178/107 (143/89)  
**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Karotten, Erbsen, Couscous, Salat  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane  
**Snoopy:** \_2. 5 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy  
**Zazen:** \_8. ☒ 10 min, ☒ 10 min  
**Tagebuch:** 11. ☒  
**Sport:** \_9.

- ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^{10} \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100  
**SHG:** \_\_\_ ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.00  
**Freunde:** \_\_\_ vereist  
**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ **Therapieformulare**  
**Haus:** 10. ☐ Ofen anschüren; ☒ Bett überziehen  
**Garten:** \_\_\_ Regen  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** 12. ☐ Das letzte Band, Tractatus (1 Std.)  
**Schlaf:** \_\_\_ ☒ 22.00 - 06.00  
**Plan:** 11. ☒ Bett: 12.30 - 13.00  
☒ Das letzte Band: 13.30 - 14.00  
☒ Tractatus: 15.20 - 15.50  
☐ Formulare: **15.00 - 16.00**

1. Kaum zu glauben. Vor ungefähr einem Jahr schaffte ich die Anforderungen für das deutsche Sportabzeichen in Silber. Lichtjahre bin ich von diesem Leistungsvermögen entfernt.

Vorgestern gelangen mir 5 mal 10 Liegestützen. In jedem Muskel, den ich gestern belastet habe, spüre ich einen stechenden Schmerz - Muskelkater.

Heute scheitere ich erneut am ersten Liegestütz. Offensichtlich empfinde ich die Folgen der Alkoholkrankheit.

2. Gestern bis du falsch abgebogen. Im Protokoll hast du tiefe Fußabdrücke in einer der Sackgassen hinterlassen, die an der Steilküste Rückfall enden. Seit 10 Tagen schaffst du es nicht, drei - Formulare, Bett, Buch - von den sechs tragenden Säulen aufzurichten. Du hast es nicht mal versucht.

Mehr als vier Stunden habe ich mit dem Arzt- und Frieseurtermin verbracht. Heute werde ich die unerledigten Aufgaben anpacken.

Auf dieses falsche Spiel lasse ich mich nicht ein. Seit 10 Tagen hast du dich nie bemüht, wenigstens mit einer Aufgabe anzufangen. Reiß dich zusammen oder du bist rückfällig.

Verstanden. Deadline ist heute Abend um zehn Uhr. Falls notwendig, ignoriere ich Termine.

3. Wie bleibst du abstinenter?

Nur heute werde ich alle Gefühle und Gedanken, die sich auf Alkohol beziehen, zwar sehen und gleichzeitig etwas anderes ins Auge fassen.

4. Wie ernährst du dich? Kochen, ...

Wie pflegst du dich? Zähneputzen, Duschen, Kleidung, ...

Wie wohnst du? Bett, Wohnung, Garten, ...

Wie bewahrst du dein seelisches Gleichgewicht? Zazen, Diagnose, Lesen, ...

Wie kümmerst du dich um andere Lebewesen? Snoopy, Therapieformulare, ...

5. Im Mittelpunkt deines Lebens steht die Abstinenzsäule. Zerbricht sie, implodiert dein Leben. Gewiss ist, dass sich der Fels unter deinen Füßen verflüssigt, wenn du das erste Mal am Weinglas nippst.

## 21.9.2022 - Mittwoch

**Countdown:** 10. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_9.   

**Abstinenz:** \_8. 12 Tage

**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 157/101 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☐ Abendessen: 17.00: Leber - Würfel-, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat (indisch)  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_6. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_7. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Höchststadt von 19.30 - 21.00

**Freunde:** \_\_. vereist

**Verwaltung:** 13. ☒ Therapieformulare

**Haus:** \_2. ☒ Ofen anschüren; ☐ Wäsche aufräumen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Das letzte Band, Tractatus

**Schlaf:** \_\_. ☒ 22.00 - 06.00 (8 Stunden)

**Plan:** 12. ☒ Laufen: 11.00 - 12.00

☒ Formulare: 15.00 - 16.30

☐ Wäsche: ii.ii - ii.ii

☐ Referate: 16.30 - 17.30

☒ Kochen: 17.30 - 18.30

☐ SHG: 19.00 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** 11. ☒

1. Wegen andauernder Muskelschmerzen kann ich keine Liegestützen machen.

2. Nach dem Aufstehen brüte ich die Tagesstruktur aus.

Mir spukt in meinem Kopf herum, dass ich bewusst mein Sprachvermögen aufbauen muss, weil ich es mit Ethanol die letzten drei bis 4 Jahre ausgehöhlt habe.

3. Soll ich bis auf weiteres jeden Tag eine SHG besuche?

Was sagt dir dein Bauchgefühl?

Auf mich alleine gestellt, habe ich meist nach wenigen Tagen oder immer nach ein paar Wochen selbst einfachste Vorhaben versiebt.

4. Die Welt eines feuchten Alkoholikers: ein typischer Tag zerfällt in Wirklichkeit, Alkoholschwade und Scheintod.

In der Wirklichkeit entsorgt er die Weinflaschen, kauft neue ein und trinkt den ersten Schluck.

Beschwipst durch das erste oder zweite Weinglas verschwindet er in den Alkoholschwaden, in denen er solange und soviel trinkt, bis er narkotisiert ist.

Von der Alkoholwelt in den Scheintod bewegt er sich mechanisch und legt sich ohne Bewusstsein ins Bett. Den Scheintod, vermeintlich schlafend, verbringt er traumlos im betäubten Zustand.

Vollständig aufwachen kann er nicht, weil die Wirklich noch mit der Alkoholwelt vermischt ist.

5. Gerne möchte ich mein früheren Fähigkeiten rekonstruieren wie lesen, philosophieren, programmieren, Sport treiben ...

Wie stellst du dir das vor? Lernen ist ein aktiver Vorgang verbunden mit Anstrengung.

Denkbar wäre, dass ich über das Gelesene einen Vortrag halte. Die mathematischen Fähigkeiten könnte ich über einen Online-Kurs zurückgewinnen.

**22.9.2022 - Donnerstag**

**Countdown:** 10. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_9. Morgen: 🚫, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8. 13 Tage

**Gesundheit:** \_1. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 139/95 (143/89)

**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☐ Duschen

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☒ Abendessen: 17.00: Tofu, Polenta, Zwiebel, Champignons, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_5. 2 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_6. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_7. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^3 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** 13. Kaffee trinken mit Herbert

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Zensus

**Haus:** \_\_. ☐ Ofen anschüren; ☐ Wäsche zusammenlegen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus, Das letzte Band, Herr der Ringe

**Fokus:** \_\_. ☐ Wäsche, Herbert, Zensus

**Schlaf:** 14. ☒ 22.00 - 06.00 (7)

**Friseurin:** 12. ☒ Besuch Salon Klier in Höchstadt um 11.30 Uhr.

**Krankenkasse:** 11. ☒ Besuch der Barmer in Bamberg um ii.ii Uhr.

**Plan:** \_4. ☒ Morgendämmerung: 05.45 - 07.15

☒ Snoopy: 07.15 - 07.45

☒ Zazen: 07.45 - 09.00

☒ Tagesstruktur: 09.00 - 10.00

☒ Überweisung: 10.00 - 10.15

☒ Tofu-Rezept: 10.15 - 10.30

☒ Barmer: 10.30 - 11.30

☒ Friseurin: 11.30 - 12.00

☒ Herbert: 12.00 - 13.00

☒ Zazen: 13.00 - 14.00

☒ Laufen: 14.00 - 16.00

☒ Kochen: 16.00 - 18.15

☒ AA: 18.15 - 21.45

**Bemerkungen:** 14. ☒

1. Der diastolische Wert meines Blutdrucks ist zu hoch.

Seit Messbeginn ist der diastolische Blutdruckwert immer höher als 80 z.B. verursacht durch Gefäßverengung.  
 Nimmt man ein kg ab, sinkt der diastolische Wert um 2.

<https://www.grossesblutbild.de/diastolischer-blutdruck-zu-hoch.html>

2. Erfreulich ist, dass mich der Saufdruck nicht belästigt.

Craving oder Substanzverlangen wird auf Gehirnerkrankungen im mesolimbischen System, Zentrum des Belohnungssystems, zurückgeführt.

Sensitivierung: um so häufiger und länger man einen Reiz, Alkohol, spürt oder fühlt, um so stärker nimmt eine Reaktion zu, Verlangen nach Alkohol.

Das angestrebte Gefühl (Euphorie) wird im Gegensatz zum Verlangen nicht verstärkt, sondern schwächt sich ab (Toleranzentwicklung).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Mesolimbisches\\_System](https://de.wikipedia.org/wiki/Mesolimbisches_System)

3. Wittgenstein beschreibt im Tractatus den Weg aus der Dunkelheit zum Licht, von der Welt bis zur Wahrheitsfunktion.

Vorträge werde ich nicht mit dem Latex Beamer Style gestalten, denn auf einer Seite kann ich zu wenig Informationen darstellen.

- 1 Die Welt ist alles, was der Fall ist.  
 6 Die allgemeine Form der Wahrheitsfunktion ist:  $[\bar{p}, \bar{\xi}, N(\bar{\xi})]$ .  
 Dies ist die allgemeine Form des Satzes.

- $\bar{p}$  steht für alle Elementarsätze wie  $p, q, \dots$
- $\bar{\xi}$  ist eine Satzvariable wie  $P, Q, R, \dots$ , in der Elementarsätze mit logischen Operatoren verbunden werden.
- $N(\bar{\xi})$  ist die *NOR*-Operation mit Elementarsätzen.

Die Wahrheitsfunktion für  $N(P)$  ist  $(FFFW)(p, q)$  und wird berechnet mit

p	q	P
W	W	F
W	F	F
F	W	F
F	F	W

<https://people.umass.edu/klement/tlp/tlp.pdf>

#### 4. Welcher Style wird für wissenschaftliche Aufsätze verwendet?

Für was brauchst du den?

Referate könnte ich mit dem  $\text{\LaTeX}$ -Style verfassen:

```
1 git clone https://github.com/MartinHeroux/ScientificallySound_files
2 ls
3 cd ScientificallySound_files/
4 ls
5 cd plos-latex-template/
6 ls
7 pdflatex plos_latex_template.tex
8 ls -lt
9 evince plos_latex_template.pdf &
10
11 https://scientificallysound.org/2019/02/19/1396/
12 https://de.wikipedia.org/wiki/Public_Library_of_Science
13 https://tex.stackexchange.com/questions/180222/how-to-change-font-size-for-specific-lstlisting
```

#### 5. Knapp aufeinander abgestimmte Termine habe ich heute koordiniert: Krankenkasse und Friseur.

#### 6. Nach dem Aufstehen konzentriere ich mich auf den Plan.

#### 7. Die Tagesstruktur werde ich um Unterricht, Assoziation und Fokus erweitern.

#### 8. Was willst du lernen?

Mathematik.

Und wie kommst du auf Assoziation?

Es fällt mir etwas ein und im nächsten Moment ist es verschwunden, wenn ich es nicht irgendwie festhalte.

Und was bezweckst du mit Fokus?

Drei Dinge will ich an einem Tag in den Griff kriegen, vor denen ich mich drücke.

Wie wählst du die aus?

Herauspicken werde ich das, was ich auf Morgen verschieben wie Aufräumen der Wäsche.

#### 9. Zufriedenheit, Glück und Ordnung, insbesondere geistige Ordnung beziehen sich aufeinander.

Mit Glück meinst du hoffentlich nicht ein falsch induziertes Gefühl.

Eigentlich ist ein solches Gefühl ein bisschen oberflächlich.

Eine Begriffskrake finde ich interessant:

Befinden )( Krankheit )( Alkoholkrankheit )( ...

Gesundheit )( Abstinenz )( Ernährung, Sport )( ...

Religion )( Buddhismus )( Zazen )( ...

#### 10. Was machst du eigentlich den ganzen Tag?

Das würde mich auch mal interessieren und das kriege ich über den Tagesplan heraus.

#### 11. Zufrieden bin ich jetzt, denn ich bin mir sicher, dass ich heute Abend abstinente bin.

Vergiß nicht das allerwichtigste.

Ich weiß, ich weiß. Heute trinke ich nichts und auch egal, wenn ich heute irgendwann euphorisch bin.

#### 12. Beim Sitzen beuge ich mich nach vorne, damit die Knie den Boden berühren. Den Oberkörper strecke ich entgegen der Spannung in den Leisten. Den Kopf senke ich und die Zunge berührt den Gaumen. Beide Daumenspitzen spüre ich,

die ein Hauch voneinander entfernt sind. Solange ich sitze, drücke ich die Kniee Richtung Boden, um die Schmerzen in den Füßen und deren Einschlafen hinauszuzögern.

13. Klasse, ich schaffe zehn Liegestützen.

14. Der eine Ring, der Übermächtige, der alle anderen lähmt, Ethanol. Ein anderer - wie oft habe ich den verloren, der Tractatus und der Dritte, den ich sträflich verwahrlosen lasse, das Haus, die Strohlume.

15. Die kleinste Gruppe in meinem Denken ist die Triade: Tractatus, Das letzte Band, Der Herr der Ring.

---

### 23.9.2022 - Freitag

**Countdown:** \_7. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_5. Morgen: 😡, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_6. 14 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 72 (70), Blutdruck: 156/100/ (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 1x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_8. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweis  
☐ Abendessen: 17.00: Leber - Streifen -, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Kümmel, Chili, Zimt, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (marokanisch)  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 3 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_. ☐ 25 min, ☐ 25 min

**Sport:** \_\_. ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken mit Herbert

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer

**Haus:** \_4. ☒ Ofen anschüren; ☒ Abfallsammler leeren; ☐ Wäsche aufräumen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus, Das letzte Band, Herr der Ringe

**Fokus:** \_\_. ☐ Wäsche, Herbert, Zensus

**Assoziation:** \_\_. Stundenplan, Allokierfunktion für Fälle und Stunden, ...

**Schlaf:** 11. ☒ 22.00 - 06.00 (7)

**Auto:** 10. ☒ Treffen Kupfer in Nackendorf um 10.30 Uhr wegen Geräusche.

**Plan:** \_9. ☒ Morgendämmerung: 05.45 - 06.15

☒ Snoopy: 06.15 - 06.45

☒ Zazen: 06.45 - 07.30

☒ Tagesstruktur: 07.30 - 09.15

☒ Duschen: 07.15 - 09.45

☒ Snoopy: 09.45 - 10.45

☒ Abfall: 10.45 - 11.00

☒ Auto: 11.00 - 12.00

☒ Post, Einkaufen: 12.00 - 13.30

☒ Gespräch: 13.30 - 14.45

☒ Snoopy: 14.45 - 15.15

☒ Tagebuch: 15.15 - 17.30

☒ Kochen: 17.30 - 19.00

☒ Snoopy: 19.00 - 19.30

**Bemerkungen:** 12. ☒

1. Wer nicht hören will, muß fühlen

Wieso kommt dir das in den Sinn?



Von Kopf bis Fuß bin ich auf Schmerz eingestellt. Oben habe ich Kopfschmerzen und unten Schmerzen in den Füßen. Das alles habe ich dem Ethanol zu verdanken.

Ein Pause würde dir gut tun.

Ein Gradmesser sind morgens die Liegestützen. Wenn ich zehn nicht schwungvoll ausführen kann, lege ich nochmal einen Ruhetag ein.

2. Es gibt so viele weiße Flecken in meiner Diagnose.

List sie halt einfach auf und vergib Prioritäten von a bis z.

3. Kürzlich habe ich vier Bücher gekauft.

Lege eine Liste mit Neuerwerbungen an und überlege dir, was du mit ihnen machst.

4. Mein Auto scheppert fürchterlich.

Mensch, bring es in die Werkstatt.

5. Puls und Blutdruck laufen aus dem Ruder.

Woran liegt das?

Am Schlaf nicht, weil ich seit vorgestern wie ein normaler Mensch schlafe.

Was kommt sonst in Frage?

Mit Sport, Zazen, ... habe ich mich in den letzten Tage überlastet.

Dann lege so viele Ruhetage ein, bist du mühelos morgens zehn Liegestützen schaffst.

6. Gestern war ich nachlässig?

Was?

Ich habe mich nicht geduscht.

Hol das sofort nach.

7. Wie kann man die Dramatik der Alkoholkrankheit darstellen? Ein Bild passt ganz gut. Es gibt Schimmelsporen in der Wand. Ist es warm und feucht, vermehren sie sich exponentiell.

8. Meine Charaktereigenschaften lote ich aus.

Wieso sind die wichtig?

Jähzornig bin ich auch. Diese Energie könnte ich konstruktiv einsetzen, gegen die Alkoholkrankheit.

9. Was, so viele Fälle hast du dir vorgenommen.

Deshalb fühle ich mich wie Buridans Esel.

Hüpfe alle fünf Minuten von einem zum anderen Fall. Nach einem Tag hast du sie alle abgeklappet.

In meiner selbstgestrickten Schule übernehme ich die 45-Minuten-Einheit.

Wann zeigst du mir den Stundenplan?

Oder es gibt die Menge der Fälle, die Menge der Stunden und die Allokierfunktion.

---

## 24.9.2022 - Samstag

**Countdown:** \_9. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_7. 15 Tage

**Gesundheit:** \_6. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 147/89/ (143/89/)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Leber - Würfel-, Zwiebel, Pilze, Bohnen, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (indisch)

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge (4); ☒ Einkaufen ohne Snoopy

**Zazen:** 10. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_4. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)

☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)

☒ Liegestützen:  $(s^0 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^9 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ Billy W., Meine ersten 40 Jahre: 7 - 16

**Freunde:** \_\_. defektes Auto

**Verwaltung:** 12. ☒ Grundsteuer

**Haus:** 11. ☒ Wäsche aufräumen, waschen, aufhängen



**Garten:** —. Regen  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** 15. ☒ Tractatus: 5.14 - 5.3, ☒ Das letzte Band: 7 - 14, ☒ Herr der Ringe: 17 - 27  
**Fokus:** 13. ☒ Wäsche, Grundsteuer  
**Schlaf:** 17. ☒ 23.00 - 07.00 (8)  
**Plan:** \_5. ☒ Gruschen: 07.00 - 08.00  
☒ Zazen: 08.00 - 09.00  
☒ Wäsche: 09.00 - 10.00  
☒ Laufen: 10.00 - 11.00  
☒ Einkaufen: 11.00 - 12.00  
☒ Gruschen: 12.00 - 13.00  
☒ Wäsche: 13.00 - 14.00  
☒ Zazen: 14.00 - 15.00  
☒ Snoopy: 15.30 - 16.00  
☒ Grundsteuer: 16.00 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 18.30  
☒ SHG, AA, Bill W.: 18.00 - 19.00  
☒ Lesen: 19.00 - 20.00  
☒ Gruschen: 20.00 - 21.45  
☒ Snoopy: 21.45 - 22.00

**Bemerkungen:** 16. ☒

1. R setzt mir den Floh A ins Ohr. Mit dem Strohhalm bleibe ich unter der Wasseroberfläche. Optimistisch installiere ich WhatsApp.
2. Interessant, was du alles zusammenmischst. Übrigens, wann verräumst du die Wäsche und beschäftigst dich mit der Grundsteuer?  
Irgendwann heute.  
Und wann?  
Nach dem Sitzen um 8 Uhr.  
Passt. Du hast Luft für Ausweichtermine.
3. Ein Versuch ist es wert, mit Triaden zu spielen. Ein Penrose-Körper interessiert mich.
4. Länger will ich nicht pausieren. Die Reihe der Liegestützen führe ich dann eben anders aus: 10, 9, ...
5. Schieb das nicht auf die lange Bank, die Wäsche.  
Ja, ich weiß. Nach dem Kaffee gehts los. Bin etwas belämmert.
6. In irgendwelchen Details will ich mich vorerst nicht verlieren, einfach hinkritzeln.
7. Was koche ich heute und morgen?
8. Wieso kriege ich das Lesen nicht auf die Reihe?
9. Wer weiß, was das Ethanol in meinem Geist alles wegradiert hat.  
Was hält dich davon ab, mit dem Aufbautraining zu beginnen?  
Kernfächer sind Mathematik und Deutsch.
10. Gern würde ich frisch denken: in der Früh laufe ich barfüßig über das feuchte Gras, neun Punkte verbinde ich mit Linien. Wacker beacker ich das Programm und tapfer überwinde ich Hürden. Den Kanon, meine Bibliothek, will ich auch lesen. Jeden Tag ein Buch. Der Herr der Ringe werde ich durch die Basis Bibel ersetzen.
11. Den Anhang erweitere ich um Gerichte mit Bilder.
12. Sehe ich beim Sitzen (Zazen) die Wand, kann ich nicht in irgendwelchen Gedanken versumpfen.

---

**25.9.2022 - Sonntag**

**Countdown:** \_9. 0 (0) 16 Stunden  
**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Abstinenz:** \_7. 16 Tage  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 128/88 (143/89)  
**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Ernährung:** \_3.

- ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Karotten, Zwiebel, Champignons, Creme-Fraiche, Spinat-Ravioli
- ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

- Snoopy:** \_4. 4 Spaziergänge (4)
- Zazen:** 11. ☒ 25 min, ☒ 25 min
- Sport:** 10. ☐ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (3)
- ☐ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)
- ☐ Liegestützen:  $(1) (s^0 \times r^{10}) \vee (2) (n = 10, s^9 \times r^{n-1})$  (s: 5-10, l: 5), Ziel: 100
- SHG:** \_\_. defektes Auto: ☐ Billy W., Meine ersten 40 Jahre: 7 - 16
- Freunde:** \_\_. defektes Auto
- Verwaltung:** \_\_. ☐ Zensus
- Haus:** \_\_. ☒ Ofen anschüren; ☒ Bio-Abfall wegschaffen; ☒ Baum wegräumen
- Garten:** \_\_. Regen
- Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Basis Bibel: ?
- Fokus:** \_\_. ☐ Baum, Zensus
- Assoziation:** 12. ☐ Liegestützen mit Intervall, ☐ Kochbilder, ☐ Hausbilder
- Schlaf:** \_\_. ☒ 22.00 - 06.00 (7)
- Plan:** \_6. ☒ Snoopy: 07.15 - 09.45
- ☒ Zazen: 09.45 - 11.30
- ☒ Baum: 11.30 - 13.30
- ☒ Snoopy: 13.30 - 14.30
- ☒ Zazen: 14.30 - 15.30
- ☒ Baum: 15.30 - 17.00
- ☒ Kochen: 17.00 - 18.00
- ☒ Verschiedenes: 18.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. Der Anzahl der Liegestützen der 2. Variante kann ich mit der **Gaußschen Summenformel**, dem **kleinen Gauß** ausrechnen:

$$0 + 1 + 2 + \dots + 10 = \sum_{k=0}^{10} = \frac{10(10+1)}{2} = \frac{10^2 + 10}{2} = 55$$

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gau%C3%9Fsche\\_Summenformel](https://de.wikipedia.org/wiki/Gau%C3%9Fsche_Summenformel)

<https://mo.mathematik.uni-stuttgart.de/inhalt/aussage/aussage1310/>

2. Nur heute lass ich das erste Glas 24 Stunden lang stehen und auch heute leere ich den Christbaum ab.

Diesmal kannst du mit deiner Willenstärke und Ausdauer die nächste Leitersprosse

In der Strohlblume bewegt sich die Haustür nicht unter einem Sturz, sondern unter dem Balken der Wandscheibe.

Von was redest du?

Der Sturz ruht nicht auf der rechten Säule Fliegenglas und auf der linken Säule Leiter.

Bevor du vergeistigst erstarrst: wann leerst du den Christbaum ab?

Gleich, nur noch zwei, drei Gedanken.

Mach hinne, Alter, die Uhr tickt.

Ein Vogel wetzt nur heute seinen Schnabel am Granitberg und verschwendet keinen Gedanken, ob er das morgen auch machen kann.

[https://de.wikisource.org/wiki/Das\\_Hirtenb%C3%BCblein\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Das_Hirtenb%C3%BCblein_(1857))

3. Eigentlich lehnte ich es ab, in meiner Vergangenheit herumzustöbern.

Jetzt bist du dir nicht mehr so sicher.

Vor vielen Jahren bin ich im Zen-Kloster Daihizan Fumonji zum Buddhismus übergetreten und habe feierlich die fünf Silas angenommen:

Kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen.

Nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben ist.  
 Keine ausschweifenden sexuellen Handlungen auszuüben.  
 Mich darin zu üben, nicht zu lügen und wohlwollend zu sprechen.  
 Keine den Geist verwirrende und bewusstseinsstrübenden Substanzen zu konsumieren.  
 Der Abt Fumon Nakagawa Roshī hat mir den Namen Hozan gegeben: der, der durch den Felsen geht.  
 Bestimmt ist ihm aufgefallen, mit welcher Einstellung du vor der Wand sitzt.  
 Beim Spaziergang musterte mich mein Onkel: in der Ruhe liegt die Kraft und jemand meinte: immer locker bleiben.

4. Kaum jemand freut sich darauf wie ich, dass ich heute das gleiche tun will wie gestern.  
 Und das wäre.  
 Dass ich das erste Glas stehen lasse.

5. Den Zensus verschiebe ich auf morgen, weil mich der Christbaum ausbremst.  
 Wieder einmal hast du etwas zu optimistisch abgeschätzt.  
 Ehrlich gesagt kam ich gar nicht auf die Idee, den Zeitaufwand zu berechnen.  
 Solltest du tun.

6. Laufen im Regen ist unangenehm.  
 Steckst du locker weg mit deiner Willensstärke.  
 (Bläst die Backen auf).

---

### 9.8.5. KW 39

**Gewicht:** 60 kg

---

#### 26.9.2022 - Montag

**Countdown:** \_5. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_4. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_3. 17 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhezugs: 67 (70), Blutdruck: 147/93 (143/89/)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☒ Mittagessen: ∅  
☒ Abendessen: 17.00: Leber, Zwiebel, Champignons, Mohrrüben, Kartoffelpüree, Radieschen.  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Marmelade, Apfel, Banane  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_7. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** 14. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_6. ☐ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  (3)  
☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☒ Liegestützen:  $(s^5 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Besuch vor oder nach der SHG.

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Zensus

**Haus:** \_\_. ☐ Ofen anschüren; ☐ Zendo putzen; saugen; ☐ Gewürze auffüllen; ☐ Bücher sortieren

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 14 - ?, ☐ Basis Bibel: ?, ☐ Billy W.: 17 - ?

**Fokus:** \_\_. ☐ Bücher, Zensus

**Schlaf:** \_\_. ☒ 23.00 - 07.00 (8.30)

**Elektriker:** \_9. ☒ Terminabsprache mit Frauendorfer (09548 1460) wegen des defekten Durchlauferhitzer. Warte auf den Rückruf. Kommt heute Nachmittag.

**Auto:** 10. ☒ Treffen mit Kupfer (09191 1838) in Nackendorf um 8.00 Uhr wegen defekter Bremsen. Um 16.30 Uhr anrufen.

**Hausarzt:** 11. ☒ Terminabsprache mit Dr. Haller (09548 1313) in Mühlhausen wegen stationärer Therapie. Besetzt. Termin am Mittwoch um 8 Uhr

**Brennholz:** 13. ☒ Karli liefert in der KW 39 12 Ster Scheitholz. Liefertermin ist offen.  
**Plan:** 12. ☒ Termine: 08.00 - 10.00  
☒ Laufen: 11.00 - 12.00  
☒ Zazen: 12.00 - 12.45  
☒ Snoopy: 14.00 - 14.30  
☒ Zazen: 14.30 - 15.30  
☒ Kochen: 16.30 - 17.30  
☒ Snoopy: 17.30 - 18.00  
☒ SHG: 18.00 - 21.00

**Bemerkungen:** \_8. ☒

1. So erschöpft bin ich schon lange nicht mehr aufgewacht.

Dein Blutdruck macht auch eine Achterbahnfahrt.

Das darf doch nicht wahr sein, dass ich mich bei den ersten zehn Liegestützen so quäle

Wie gehts weiter?

Mir fällt nichts besseres ein wie Ruhetag.

(Eine Stunde später)

Jetzt fühle ich mich weniger gerädert wie nach dem Aufstehen.

Und das heißt?

Den Ruhetag verschiebe ich trotz der Vorfreude auf mehr Bummeln und darauf, dass ich mir heute nicht kontinuierlich einen Ruck geben muß.

(Nach weiteren zehn Liegestützen)

Also gut. Dann ziehe ich heute mein Programm durch mit Zazen und Sport.

2. Heute und auch später besuche ich nicht mehr die Guttempler in Höchstadt.

Gibst du nach zwei Versuchen nicht zu schnell auf?

Es ist ein typischer Verein mit einem selbstgefälligen Vorsitzenden, eingebildeten Mitgliedern, Weihnachtsfeier und Ausflügen.

Helfen sie dir nicht trocken zu bleiben?

Der Vorsitzende betont, dass ein Teilnehmer mindestens eine Therapie besucht haben muss und trocken sein soll.

Das ist dürftig. Hast du dich mit den Teilnehmern unterhalten?

Nur kurz mit einer alten Frau. Es kostet mich Überwindung, weil die Männer mit Alkoholeskapaden prahlen, Promillezahl, Anzahl der Schnapsflaschen, ...

Wenn du schon in Triaden denkst, es fehlt noch ein Punkt.

Ach, noch was. Anders als bei AA muss ich mich beim Vorsitzenden abmelden, wenn ich das Meeting nicht besuchen kann. An Feiertagen fällt es aus wie etwa nächsten Montag.

Bleibst du bei deinem Entschluss: Rückzug ins Schneckenhaus?

Hinterhältig. Jetzt kann ich nicht klein begeben. Nur dieses eine Mal, obwohl sich alles in mir stäubt.

3. Denk an die heutigen Termine: Frauendorfer, ...

Gleich rufe ich an.

(Nach dem Telefonat)

Auf dem Anrufbeantworter habe ich wie von ihm gewünscht mein Anliegen und meine Daten hinterlassen. Irgendwie fühle ich mich stolz, dass ich mich gestern Abend mit kaltem Wasser geduscht habe. Bevor ich mein Auto mit den defekten Bremsen zum Kupfer bringe, rufe ich Dr. Haller an. Das wird für mich der Gang nach Canossa.

4. Was kochst du heute?

Leber nach deutscher Art, wie sie hier in Stolzenroth der Hopf aufischt.

Schon wieder Leber.

Zügig will ich das B12-Depot in meiner Leber füllen.

**27.9.2022 - Dienstag**

**Countdown:** 11. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** 12. 18 Tage

**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 70 (70), Blutdruck: 145/94 (143/89)

**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_4.

- ☒ Frühstück: 08.15: schwarzer Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Tofu, Zwiebel, Paprika, Champignons, Polenta, Kopfsalat
- ☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane
- Snoopy:** \_1. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_8. ☒ 10 min, ☒ 10 min
- Sport:** \_7. ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  (3)
- ☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $(s^5 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100
- SHG:** 16. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.00
- Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken
- Verwaltung:** \_\_. ☐ Zensus
- Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Zendo saugen
- Garten:** \_\_. Herbst
- Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Basis Bibel: ? - ?
- Fokus:** 15. ☐ Arztbesuch
- Backlog:** \_\_. + Freunde, + Zensus, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.
- Schlaf:** 17. ☒ 24.00 - 06.00 (6)
- Beratung:** 13. ☒ Etter: Treffen in Erlangen um 10.30 Uhr wegen der Antragsformulare für die stationäre Therapie. **Resultate:**
- ☒ Snoopy: Trainingszustand für die Entwöhnung
- ☒ Ids: Vorlage der Id meiner Renten- und Krankenversicherung
- ☒ Hausarzt: Beantragtes Formular für die stationäre Therapie
- ☒ Gerald: Ausgefüllte Antragsformulare für die stationäre Therapie
- ☒ Aktionspunkte: Zieleliste, Lebenslauf, Arztformulare, nächstes Treffen am Mittwoch, den 5.10 um 11 Uhr in Erlangen.
- Elektriker:** \_\_. ☐ Reparatur des defekten Durchlauferhitzers mit Frauendorfer (09548 1460). Anruf.
- Auto:** 14. ☒ Reparatur der defekten Bremsen mit Kupfer (09193 1838). Anrufen. Erledigt bis morgen um 9 Uhr.
- Plan:** \_6. ☒ Tagesplan: 09.00 - 10.00
- ☒ Beraterin: 10.00 - 13.30
- ☒ Zazen: 15.30 - 16.00
- ☒ Kochen: 16.30 - 17.30
- ☒ Snoopy: 17.30 - 18.00
- ☒ SHG: 19.00 - 21.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. (Um 5.45 Uhr bimmelt das iPhone)

Es ist mir zu anstrengend, etwas übermüdet zu sein.

Den Termin mit Frau Etter könntest du verschlafen.

(Macht die Augen zu und vertraut auf seine innere Uhr)

Ups, fast halb acht. Raus mit Snoopy.

Kommst du in Zeitnot?

Lass mich das meine Sorge sein. Mit Frau Etter treffe ich mich um halb elf.

Guten Morgen, Gerald. Guten Morgen.

Wer ist das mit dem Schäferhund?

Peinlich. Mir fällt sein Name nicht ein.

Kennst du ihn?

Er wohnt am Dorfrand zusammen mit seiner uralten mumifizierten Mutter. Wolfram heißt er.

Fehlen dir nicht zwei Stunden?

(Reibt mit dem Handtuch Snoopys Fell trocken)

Erst muß ich Zähneputzen, auf der Veranda eine Zigarette rauchen und Kaffee trinken. Scrum kommt mir in den Sinn und unerfüllte Ziele landen im Backlog.

Nach dieser Idee haben wir schon immer gelebt ohne Theorie, Schulung, Formulare, Kontrolle und Lessons Learnt.

Bist du wach oder erlebst du einen Flashbacks?

Oder morgen, morgen sagen alle faule Leute.

Leidest du an Alzheimer, weil du mit einem tätowierten Muster antwortest.

Wo es Licht gibt, gibt es Schatten außer heute.

Wie war es gestern bei den Guttemplern?

Später.

2. (Zunehmend hektischer)

Wer kontrolliert dich?

Ich mich selbst.

Betrachten wir die ersten Schritte. wer bestimmt, was du machst und wie wird der aktuelle Stand bewertet?

Gute Frage.

3. Toll. Locker gelingen mir zehn Liegestützen.

Also hast du ausgeschlafen.

(Übermütig)

Heute beginne ich mit dem Mathe- und Deutschunterricht.

(Schüttelt den Kopf)

Nicht nur gestern hast du den Berg mit den unerledigten Aufgaben erhöht.

(Wird ehrgeizig)

In dieses Faß tauche ich ein mit Backlog.

Was kochst du heute und kümmer dich um den Plan. Zazen hast du bereits verschoben.

Ein Schritt nach dem anderen: Beratung, Einkaufen, Zazen, Sport und dann kommt alles Übrige und wenn nicht. Das macht nichts.

4. Backlog ist eine Queue oder Regal mit einer Füllstandsanzeige, das man wunderbar veranschaulichen kann.

5. Was willst morgen früh Dr. Haller erzählen?

6. Guten Morgen Herr Haller.

Was haben Sie auf den Herzen?

Ich bin hier wegen meines Alkoholproblems.

Wie kann ich Ihnen helfen?

---

## 28.9.2022 - Mittwoch

**Countdown:** 11. 4 (4) 16 Stunden

**Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😄

**Abstinenz:** \_9. 19 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 132/96 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: Ø

☒ Abendessen: 17.00: Leber (marokanisch), Zwiebel, Pilze, Bohnen

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Marmelade, Apfel, Banane

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☐ Herbert ohne Snoopy

**Zazen:** 12. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_5. ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  (3)

☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☒ Liegestützen:  $(r^{15} \wedge s^5 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Höchststadt von 19.30 - 21.00

**Freunde:** 17. ☒ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Zensus  
**Haus:** \_\_\_ ☒ Ofen; ☐ Blumen; ☐ Bücher  
**Garten:** \_\_\_ Regen  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?  
**In Arbeit:** \_\_\_ ☐ Zieleleiste; ☐ Saaletal-Therapie  
**Fokus:** \_\_\_ ☐ Blumen entsorgen, Bücher aufräumen  
**Backlog:** \_\_\_ + Freunde, + Zensus, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Bücher aufräumen, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.  
**Schlaf:** 18. ☒ 24.00 - 06.00 (?)  
**Hausarzt:** \_8. ☒ Termin mit Dr. Haller (09548 1313) um 8 Uhr in Mühlhausen.  
**Auto:** 13. ☒ Fahrttüchtig ab 9 Uhr in Nakendorf bei Kupfer (09193 1838). Nach 9 Uhr anrufen. Kostet 330 €.  
**Elektriker:** 16. ☒ Reperatur des defekten Durchlauferhitzers mit Frauendorfer (09548 1460). Anruf.  
**Grundsteuer:** 14. ☒ Brief mit Aktivierungs-Code  
**Zensus:** 15. ☒ Brief mit Zensusformular  
**Plan:** \_3. ☒ Klinik: 06.15 - 07.15  
           ☒ Hausarzt: 07.45 - 09.00  
           ☒ Zazen: 09.30 - 10.30  
           ☒ Herbert: 10.30 - 11.15  
           ☒ Auto: 11.15 - 12.15  
           ☒ Zazen: 13.30 - 14.15  
           ☒ Durchlauferhitzer: 14.15 - 15.45  
           ☒ Laufen: 16.00 - 17.00  
           ☒ Kochen: 17.30 - 18.45  
           ☒ Herbert: 18.30 - 23.00  
           ☒ Schlafen: 24.00 - 06.00  
**Bemerkungen:** \_7. ☒  
 1. Das Therapiekonzept der Saaletalklinik hat mich nach dem ersten Lesen ernüchtert.  
 Was hast du den erwartet, etwa Wellness-Urlaub auf Staatskosten?  
 (Steht auf und macht Liegestützen)  
 Die fünfzehn Liegestützen ermuntern mich eher.  
 Es bleibt nicht mehr viel Zeit bis zum Termin mit Dr. Haller.  
 Mit Snoopy muß sich noch eine Runde drehen.

## 29.9.2022 - Donnerstag

**Countdown:** \_6. 2 (2) 16 Stunden  
**Stimmung:** \_5. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Abstinenz:** \_4. 20 Tage  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 131/85 (143/89)  
**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
           ☒ Mittagessen: Ø  
           ☒ Abendessen: 17.00: Tofu, Kartoffeln, Brühe, Bohnen, Champignons (marokanisch)  
           ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Marmelade, Apfel, Banane  
           ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane  
**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**Zazen:** \_\_\_ ☐ 25 min, ☐ 25 min  
**Sport:** \_3. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
           ☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
           ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  (3)  
           ☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)  
           ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)  
           ☐ Liegestützen:  $(s^4 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100  
**SHG:** \_\_\_ ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00  
**Freunde:** \_\_\_ ☐ Kaffee trinken



**Verwaltung:** \_9. ☒ Zensus, ☐ Grundsteuer  
**Haus:** \_ . ☐ Ofen anschüren; ☐ Bücher aufräumen  
**Garten:** \_ . Regen  
**Beruf:** \_ . Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_ . ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?  
**Fokus:** \_6. Zensus, Grundsteuer  
**Backlog:** \_ . + Freunde, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.  
**Schlaf:** 10. ☒ 24.00 - 09.00 (0)  
**Hausarzt:** \_ . ☐ Ausgefüllte Therapieformulare von Dr. Haller (09548 1313).  
**Plan:** \_8. ☒ Snoopy: 11.00 - 12.00  
☒ Zensus: 12.00 - 13.00  
☐ Grundsteuer: 14.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 16.00 - 16.30  
☒ Kochen: 18.00 - 19.30

**Bemerkungen:** \_4. ☒

1. Ganz schlau werde ich aus dir nicht.

Geht mir auch so. Tendenziell war ich gestern übermütig, anmaßend und selbstüberschätzend. Mich beschleicht das Gefühl, dass gestern alles in die falsche Richtung lief. Eigentlich bin ich daran gescheitert, mich auf Dr. Haller vorzubereiten.

Wieso?

Es hat mich beunruhigt, dass der Hausarzt meine Alkoholkrankheit bestätigen soll. Beim letzten Mal habe ich mich fürchterlich geschämt als er sagte: Das hätte ich von Ihnen nicht erwartet. Zuletzt hat Dr. Barabasch ähnlich reagiert: Wieso tun Sie so was und hören nicht einfach auf.

Hast du die Bestätigung bekommen?

Ja, ohne Probleme. Er hat sich sogar entschuldigt, dass es wegen eines Trauerfalls ein paar Tage dauert.

Und dann hast du dich komisch verhalten.

In diesem Hochgefühl habe ich mich erst von Renate und später von Herbert beweihräuchern lassen, eigentlich Zeit verschwendet und stehe mit einem Bein im Rückfall.

Jetzt wird's interessant.

Die Dauer dieses angenehmen Gefühls kann ich mit Ethanol verlängern. Vielleicht habe ich jetzt den roten Lebensfaden freigelegt. Der letzte Satz meiner Mutter prallte an mir wirkungslos ab: Selbstlob stinkt.

2. [ Frau Etter: meine Skala für das Tadel- und Lobgefühl ist falsch geeicht.]

3. Manche glauben: nach einer Anstrengung entspanne ich mich mit Ethanol.

Das glaubst du doch selbst nicht.

Richtig. Dieser Grund ist bestechend einfach und kristallklar: mit Ethanol verstärke ich das Lob- und schwäche das Tadelgefühl.

In meiner Lebensgeschichte gibt es viele paradigmatische Fälle, die ich rekursiv aufzählen und mit dieser Formel induktiv beweisen kann.

Wie wurde diese Idee gezeugt?

Mit dem Akt: warum trinken Sie?

Und jetzt gibt es vielleicht eine Frühgeburt.

Jeder, der mit mir ein paar Worte wechselt, kann dieses tendenzielle Verhalten beobachten und amüsiert sich über mich oder fühlt sich provoziert.

Erstmal legen wir dieses Baby in den Brutkasten. Hast du die Formulare für den Mikrozensus und Grundsteuer ausgefüllt.

Die habe doch erst gestern erhalten. Bis morgen früh um 6 Uhr erledige ich das.

**30.9.2022 - Freitag**

**Countdown:** 10. 2 (2) 16 Stunden

**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_9. 21 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 134/90 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_4.



- ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Leber (indisch), Zwiebel, Champignons, Paprika, Radieschen, Kohlrabi
- ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Marmelade, Apfel, Banane
- ☒ Intervallfasten: 00.00 - 16.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_8. ☒ 25 min, ☐ 25 min (1 Tag)

**Sport:** \_—. ☐ Schulterübungen:  $s^1 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☐ Schmetterling:  $s^1 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Nackenübungen:  $s^1 \times r^4 \times e^3$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)  
☐ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☐ Liegestützen:  $(s^3 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** \_—. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_—. ☐ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_6. ☒ Grundsteuer

**Haus:** \_5. ☒ Ofen anschüren; ☐ Bücher aufräumen

**Garten:** \_—. Regen

**Beruf:** \_—. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_—. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?

**Fokus:** 12. ☒ Grundsteuer

**Backlog:** 13. + Freunde, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.

**Schlaf:** 16. ☒ 22.00 - 06.00 (?)

**Elektriker:** 15. ☒ Frauendorfer (09548 1460) repariert den Bewegungsmelder im Technikraum um 16 Uhr.

**Hausarzt:** \_—. ☐ Ausgefüllte Therapieformulare von Dr. Haller (09548 1313).

**Plan:** 14. ☒ Laufen: 14.00 - 15.00

☒ Bemerkungen: 15.00 - 17.00

☒ Beleuchtung: 17.00 - 18.00

☒ Kochen: 18.00 - 19.45

☒ Snoopy: 19.45 - 20.15

☒ Bemerkungen: 20.50 - 21.45

☒ Snoopy: 21.45 - 22.15

**Bemerkungen:** \_7. ☒

1. Auf die Saaletalklinik freue ich mich.

Von woher kommt die Vorfreude?

Das ist eine der Sternstunden in meinem Leben, drei Marathonprogramme zu starten.

Welche?

Den ersten Silmaril habe ich erschaffen und spiele mit Schliffvarianten: ich bin Alkoholiker,

...

Hilf mir diese Rätsel zu lösen.

Vergiß nicht das 17-stellige Aktenzeichen für die Grundsteuer.

...

2. Schlafstörungen plagen dich anscheinend nicht mehr.

3. Hältst du an deiner Leberkur fest?

...

4. Die Rekursion in deiner Diagnose stockt.

...

5. Ein Mann will die Wohnung nicht heizen, obwohl es 15 Grad kalt ist. Die Frau hat schon die Koffer gepackt.

Das wäre mir auch zu kalt. Der will die eigentlich loswerden.

6. Einiges kann ich mittlerweile ohne Nachdenken machen.

...

7. Warum trinken Sie?

...

Was ist Alkoholsucht?

...

8. 9-12 Uhr

Zähneputzen

Snoopy

Kaffee

Blutdruck

Bemerkungen

Gemeinde

Einkaufen

Besen

Kaffee

10 Liegestützen

Grundsteuer

Heizen

10 Liegestützen

Die vertrocknete Pflanze stört mich.

Einfach machen ohne Nachdenken

...

Gelber Sack, Restmüllsammler

Post:

Beuth: Bauen mit Rundholz

Vorwerk: Provision

Arbeitsagentur: Vermittlungsvorschlag

Altpapier

Die Schachtel mit Hundefutter steht im Gang im Weg. Ein Taschenmesser fehlt mir.

Um mein Fahrrad in Omas Garage muß ich mich kümmern.

Ungeduscht zu sitzen ist ein Sakrileg.

Duschen

Jeder Alltag ist ein Teil eines Musikstücks mit Motiv, Rhythmus und Snoopy wuselt herum.

...

Einige Puzzleteile passen schon zusammen.

...

Zazen

Laufen

---

### 1.10.2022 - Samstag

**Countdown:** 10. 1 (1) 16 Stunden

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8. 22 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 137/94 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 07.30: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Wiener, Sauerkraut, Brühe, Apfel, Kümmel, Kartoffelpüree, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Marmelade, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 00.00 - 16.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☒ Dorffest ohne Snoopy

**Zazen:** \_7. ☒ 25 min, ☒ 25 min (2 Tage)

**Sport:** \_5. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)

☒ Liegestützen:  $(r^{15} \wedge s^5 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

**Freunde:** 14. ☒ Dorffest  
**Verwaltung:** \_\_. ☐ Bewerbung  
**Haus:** 12. ☒ Ofen anschüren; ☒ Bücher sortieren  
**Garten:** \_\_. Winter  
**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?  
**Fokus:** 13. ☒ Anamnese  
**Backlog:** \_\_. + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.  
**Schlaf:** \_\_. ☐ 24.00 - 07.00 (7)  
**Plan:** 11. ☒ Einkaufen: 11.30 - 14.00  
☒ Laufen: 14.00 - 14.30  
☒ Snoopy: 14.30 - 15.00  
☒ Zazen: 15.00 - 15.30  
☒ Bücher: 15.30 - 16.00  
☒ Anamnese: 16.00 - 16.30  
☒ Kochen: 16.30 - 18.00  
☒ Snoopy: 18.00 - 18.30  
☒ Dorffest: 18.30 - 20.45  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_4. ☒

1. Vielleicht kann ich eines Tages ein Glas trinken.

Was spricht dafür, dass du nach dem ersten Schluck Wein den zweiten auf den nächsten Tag verschiebst?

Der siebte Schritt von AA: Demütig baten wir Ihn (die höhere Macht), unsere Mängel von uns zu nehmen.

Oder die fünfte Sila von Buddha: Enthalte dich vom Genuss von Rauschmitteln.

(Irritiert)

Sprechen wir nicht die gleiche Sprache.

2. Wann wagst du dich an den Bücherberg heran?

Heute.

Wie?

Jedes Buch nehme ich in die Hand, mache es sauber, katalogisiere es und bestimme den Aufbewahrungsort.

3. Die Anamnese schiebst du auch vor die hier.

Heute fange ich damit an?

Ein Tag dauert nicht unendlich lange.

Den Plan präsentiere ich gleich.

4. Wolltest du dich nicht auf die Saaletalklinik vorbereiten?

Das mache ich auch heute.

(Lacht)

Was willst du heute noch alles anpacken?

5. Wann hast du das letzte Mal AA besucht?

Das kann ich dir nicht auf Anhieb sagen.

Gerade wenn es dir gut geht, solltest du vorbeischauen.

Heute Abend fahre ich zum Treffen nach Nürnberg und Sonntag Abend nach Erlangen.

6. Wieso willst du am liebsten heute schon ein Glas Wein trinken?

Mit Wein kann ich mich lockerer mit einer Frau unterhalten.

Das stimmt nicht. Zusammen mit Bea und Steffi hast du nichts getrunken und ihr habt euch immer köstlich amüsiert.

Sonst hätte dich Bea niemals so oft besucht, besonders an den Wochenenden.

Daraus folgt: wenn ein Treffen zäh verläuft, interessiert sich eine Frau nicht wirklich für mich und ich sollte den Mut aufbringen, mich rechtzeitig zu verabschieden.

Also entwickelst du falsche Gedanken, was der Wein für dich bedeutet.

(Lacht mich aus)

Jetzt hast du mich erwischt.

Nie konntest du andere oder dich selbst täuschen: mit Wein bin ich kreativ oder mit Wein bin ich entspannt.

7. Ganz einfach fangen wir an und gehen zum Start zurück.

Was kochst du die nächsten drei Tage?

Heute: Wiener mit Sauerkraut, Kartoffelpüree und Kopfsalat

Morgen: Leber mit Paprika, Pilze, Couscous und Kopfsalat

Übermorgen: Thunfisch mit Blumenkohl, Pilze, Spinat-Ravioli und Spinatsalat

8. Wie hältst du dich fit?

Wegen Muskelkater reduziere ich mein Programm: Schmetterling, Nacken, Sitzen und Laufen. Oh, die Kniebeugen habe ich vergessen und Rumpfbeugen mit Sandsack möchte ich gern ausprobieren.

9. Willst du nicht endlich etwas lesen?

Versprochen. Nur im Tractatus lese ich ein paar Seiten.

10. Vergiss nicht den Bücherberg.

Ganz bescheiden nehme ich zehn Bücher in die Hand.

11. Wolltest du nicht auch die Diagnose erweitern?

Mmh, die Charaktereigenschaften überrage ich heute und eröffne das Kapitel über die Saaletalklinik. Oh, die Anamnese muss ich bis Mittwoch beginnen und abschließen.

Überrasche mich heute Abend mit dem Ergebnis.

---

## 2.10.2022 - Sonntag

**Countdown:** 10. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8. 23 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 72 (70), Blutdruck: 145/94 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2× Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Zwiebel, Mohrrüben, Paprika, Champignons, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☒ Freund ohne Snoopy

**Zazen:** \_7. ☒ 25 min, ☒ 25 min (3 Tage)

**Sport:** \_5. ☐ Schulterübungen:  $s^1 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)

☒ Liegestützen:  $(r^{15} \wedge s^5 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

**Freunde:** 13. ☒ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Anamnese

**Haus:** 14. ☒ Ofen anschüren; ☒ Bücher aufräumen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?

**Fokus:** 11. ☒ Saaletalklinik, ☒ Bücher, ☐ Anamnese

**Backlog:** \_\_. + Anamnese, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Bibel, + Billy W.

**Schlaf:** \_0. ☒ 23.00 - 05.00 (6)

**Plan:** 12.

<input checked="" type="checkbox"/> Freunde:	09.00 - 13.00
<input checked="" type="checkbox"/> Laufen:	13.00 - 14.30
<input checked="" type="checkbox"/> Zazen:	14.30 - 15.30
<input checked="" type="checkbox"/> Saaletalklinik:	15.30 - 16.30
<input checked="" type="checkbox"/> Kochen:	16.30 - 18.00
<input checked="" type="checkbox"/> Snoopy:	18.00 - 18.30
<input checked="" type="checkbox"/> Bücher:	18.30 - 21.30
<input checked="" type="checkbox"/> Snoopy:	21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_4. ☒

**1.** Auf dem Dorffest hast du ein Bier getrunken.

Nun weiß ich, dass ein Alkoholkranker gegen die Trinkschwelle alleine trinkend mit Kontrollverlust ankämpft, um einen intensiven und langandauernden Schwebestand zu erleben.

Hast du trinken müssen?

Nein. Ich wollte wissen, wie schnell ich einen Krug Bier trinke und ob ich unbedingt einen zweiten trinken muss.

Und?

Keine Ahnung. Nicht Fisch und nicht Fleisch. Es war einfach, den Vorsatz zu erfüllen.

Wie war das Fest?

Mir blieb nichts anderes übrig, als mich zu den Grieshammers zu gesellen.

Waren noch andere Dorfbewohner da?

Mein liebster Nachbar Karli hat das Fest organisiert und mich wenige Stunden zuvor eingeladen. Einige aus dem Dorf waren da und wir kennen uns. Ich glaube kaum, dass sie sich für meine Themen interessieren und von sich aus erzählen sie nichts.

Wann bist du gegangen?

Nach zwei Stunden war ich ziemlich ungeduldig und war im Zwiespalt: soll ich heimlich verschwinden oder mich verabschieden.

(Karli) Bleib doch noch da.

Mir reicht's.

**2.** Wie sieht dein Rhythmus aus, die Einleitung?

Zähneputzen, Blutdruck messen, Kaffee trinken, Bemerkungen aufschreiben, Liegestützen, Snoopy ausführen.

**3.** Nach dem Spaziergang sammeln wir Artefakte für die Subjektiv-Solipsistische Abhandlung.

Und hier ist die Triade für den heutigen Fokus: Anamnese, Bücher, Saaletalklinik.

Und wir graben Fossilien für die Objektiv-Realistische Abhandlung aus.

In jedem Koordinatensystem mit Zeit- und Ortsachse trage ich einige Punkte ein.

Nach der Sitzung will ich den Plan mit dir besprechen.

**4.** Für den ersten Ansatz wähle ich die Form eines Lebenslauf.

1. 1962 Dietfurt: Krankenhaus
2. Wo bist du geboren?
3. Wie heißt du?
4. Bist du getauft?
5. Wie heißen deine Eltern?
6. Von woher kommen sie?
7. Hast du Geschwister?
8. Wie bist du mit deinem Bruder ausgekommen?
9. Welchen Beruf hatten sie?
10. Wie haben sie sich vertragen?
11. Wie habt ihr gewohnt?
12. Wie hat deine Mutter und du den Tod deines Vaters verkraftet?
13. Hat deine Mutter wieder einen anderen Mann kennengelernt?
14. Wie wurde deine Mutter unterstützt?
15. Wie hast du Sprechen und Rechnen gelernt?
16. Von was hat deine Mutter gelebt?
17. Wo warst du und dein Bruder, während deine Mutter gearbeitet hat?
18. Wann wurdest du eingeschult?

### 9.8.6. KW 40

Gewicht: 58 kg

#### 3.10.2022 - Montag

**Countdown:** 10. 2 (2) 16 Stunden

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8. 24 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 71 (70), Blutdruck: 130/91 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☒ Mittagessen: Ø  
☒ Abendessen: 17.00: Hähnchen, Zwiebel, Paprika, Champignons, Aubergine  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane  
☐ Intervallfasten: 22.00 - 14.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_7. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_3. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☐ Schmetterling:  $s^2 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  (3)  
☐ Roller:  $s^2 \times e^{10}$  (3)  
☐ Rumpfbeugen:  $s^2 \times e^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☒ Liegestützen:  $(r^{15} \wedge s^7 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken

**Verwaltung:** 12. ☒ Anamnese

**Haus:** 11. ☒ Ofen anschüren; ☐ Altpapier

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** 16. ☒ Tractatus: 5.3 - 5.4

**Fokus:** 13. ☒ Anamnese, ☒ Altpapier

**Backlog:** 14. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Schlaf:** \_0. ☒ 22.00 - 06.00 (8)

**Altpapier:** 15. ☒ Abstellen des Altpapiers am Abholplatz bis heute Abend.

**Plan:** 12. ☒ Anamnese: 11.00 - 13.00

☒ Laufen: 13.00 - 14.00

☒ Zazen: 14.00 - 15.00

☒ Anamnese: 15.00 - 16.00

☒ Snoopy: 16.00 - 16.30

☒ Kochen: 16.30 - 18.30

☒ Altpapier: 18.30 - 19.30

☒ Tractatus: 19.30 - 20.30

☒ Anamnese: 20.30 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. In der Saaetalklinik will ich mich auf das deutsche Sportabzeichen vorbereiten.

Was brauchst du?

Sportbücher, Sprintschuhe, Bälle, ...

2. Konzentriere dich heute auf die Anamnese.

Immerhin habe ich gestern eine Form für die Bibliothek entwickelt.

Lenke nicht ab.

Recht hast du. Es juckt mich in den Fingern, etwas zu programmieren.

Und was?

LuaTeX.

**3.** Von AA entfernst du dich jeden Tag ein Stückchen mehr. Reiß dich am Riemen.

Heute Abend könnte ich nach Nürnberg fahren.

Tun, alter Mann.

Höhere Macht und Spiritualität schwirrt in meinem Hinterkopf.

**4.** Stemme dich gegen die Hemmschwelle und lese heute einfach irgendwas  $3 \times 45$  Minuten.

Wie bringe ich das alles heute unter. Die Bewerbung sollte ich auch vorbereiten.

Den Plan besprechen wir später.

**5.** Lebst du nicht ziellos in den Tag hinein.

Der Start sieht jeden Tag vielversprechend aus, aber das Ergebnis fällt dürftig aus.

Gib mir Zeit bis zum Therapiebeginn.

Interessant. Welche Ziele nimmst du dir vor?

Bücher aufräumen

Wohnung putzen

Zehn Bücher lesen

Witzbold. Geh mit dem Hund spazieren und präsentiere bis Mittwoch die Anamnese.

Bis heute Abend schließe ich die Frageliste ab und die Zeit-, Orts- und Tatsachenachse.

Vorschlagen würde ich, dass du mir bis Mittag den Plan für das 2-Tages-Sesshin vorlegst, in denen du dich auf die Anamnese konzentrierst.

(Stimmt mit Nicken dem Versprechen zu)

**6.** Den Tagesplan habe ich erstellt.

Wieso zögerst du? Stelle die nächsten Fragen!

Hast du die Schule gewechselt?

Welche Schulen hast du besucht?

Wo hast du das Abitur gemacht?

Wie hast du die Zeit nach der Schule verbracht?

Hast du die Bundeswehr besucht?

Für was hast du dich nach der Bundeswehr entschieden?

Was hast du studiert?

Wieso hast du das Studium gewechselt?

Hast du das Studium abgeschlossen?

Was hast du nach dem Studium gemacht?

Wie bist du bei Debis reingekommen?

Mit was hast du dich bei Debis beschäftigt?

Wo hast du in der Zeit gewohnt?

Wann und wie hast du Renate kennengelernt?

Wann bist du nach Stolzenroth umgezogen?

Wie bist du mit Joshua zurechtgekommen?

Wie hast du dich in Stolzenroth eingelebt?

Wann hast du das Grundstück gekauft?

Wann hast du Renate geheiratet?

Wie hast du das Haus gebaut?

Wann hast du dich für Zazen interessiert?

Wo hast du zuhause programmiert?

Mit welchen Freunden hast du dich getroffen?

Wie bist du mit Renate ausgekommen?

Unter welchen Umständen hat sich Renate von dir getrennt?

Wie hat sich der Kontrollverlust beim Trinken entwickelt?

Wie hast dich in der geschlossenen Abteilung in Bamberg eingelebt?

Bist du wieder ins Berufsleben eingestiegen?

Hast du dich um eine neue Arbeit bemüht?

Wie ist dein Tag während deiner Arbeitslosigkeit strukturiert?

Wie hast du dich entschieden, dein Trinkverhalten in Frage zu stellen?

Wie stellst du dir dein weiteres Leben vor?

Ohne viel nachzudenken, habe ich die Frageliste vervollständigt.

Den solipsistischen und realistischen Ansatz finde ich interessant. Fangen wir mit drei Fragen an und widmen uns der einen.

Welche meinst du?

Strenge dich an!

Picken wir uns neun Punkte heraus, die man mit vier Linien verbinden kann.

Wie deutest du Punkte und Linien?

---

#### 4.10.2022 - Dienstag

**Countdown:** 11. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_9. 25 Tage

**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 130/91 (143/89)

**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 07.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Leber, Kartoffeln, Spinat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_. ☒ 10 min, ☒ 10 min

**Sport:** \_8. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☒ Rumpfbeugen:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^1 \times r^{20} \wedge s^2 \times r^{15} \wedge s^5 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_\_. ☒ Lebenslauf

**Haus:** \_\_. ☒ Ofen anschüren, ☐ Bücher aufräumen

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.4 - ?, ☐ Basis Bibel: ?

**Fokus:** 13. ☒ Lebenslauf

**Schlaf:** \_1. ☒ 24.00 - 07.00 (7)

**Backlog:** \_\_. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Hausarzt:** \_\_. ☐ Ausgefüllte Therapieformulare von Dr. Haller (09548 1313).

**Brennholz:** \_\_. ☐ Karli liefert in der KW 40 12 Ster Scheitholz. Liefertermin ist offen.

**Plan:** 12. ☒ Zazen: 10.00 - 11.00

☒ Lebenslauf: 11.00 - 12.00

☒ Laufen: 12.00 - 13.00

☒ Zazen: 13.00 - 14.00

☒ Lebenslauf: 14.00 - 16.30

☒ Snoopy: 17.00 - 17.30

☒ Kochen: 16.30 - 18.00

☒ Lebenslauf: 18.00 - 19.15

☒ SHG: 19.15 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. In der ganzen Nacht kreisten deine Gedanken nur in der Zeit vom Sterben deines Vaters bis zu deiner Einschulung?

Der Sache würde ich schon gerne auf den Grund gehen, wieso ich im ersten Jahr nach dem Tod meines Vaters die Wachzeit in einem Käfig in der Küche eingesperrt war.

Mit dem Tempo schaffen wir nicht den Lebenslauf bis heute Abend.

Diese Befürchtung hatte ich gestern Abend auch und versuchte den Perspektivwechsel.

Wie beschleunigst du den Gedankenfluss?

Den Lebenslauf skizziere ich im Rückwärtsgang.



Versuche es doch mit neun Punkten, die du mit vier Linien verbindest.

Welche und wie?

Finde das bis heute Mittag raus ich erwarte bis heute Abend um zehn das Endergebnis.

Kein Problem, aber meine übrigen Interessen vernachlässige ich nicht.

Snoopy muß raus.

Und dann kaufe ich für die heutige Hauptmahlzeit die Zutaten ein.

2. Klasse. Die alten guten Geister erwachen. Auf gehts. Willensstark und ehrgeizig nehme ich die Liegestützposition ein und kriege den Arsch 20 Mal hoch, zwar mühsam, aber immerhin.

Schön für dich. Mehr interessiert mich der Lebenslauf.

Immer mit der Ruhe. Erst spule ich mein Morgenprogramm ab mit Zazen im Zentrum.

3. Das 9er-Tupel enthält die Elemente:

1 Kindergarten in Dietfurt

2 Grundschule in Dietfurt

3 Gymnasium in Parsberg

4 Priesterseminar in Eichstätt

5 Musisches Internat in Eichstätt

6 Fallschirmjäger in Nagold und Calw

7 Studium der Geologie, Informatik, Linguistik und Philosophie in Erlangen

8 Basisband-Entwicklung bei Intel in Nürnberg

9 Ehegemeinschaft mit Renate Schleicher in Stolzenroth

Alle Punkte gehören zu deinem Bildungsprozess. Später untersuchen wir Alternativen. Spannend ist: wie sind die Punkte mit einander verknüpft?

Kindheit in Dietfurt: D1, D2, P

Jugendzeit in Eichstätt: I1, I2

Abenteuer in Calw, Studium in Erlangen: C, E

Selbstverwirklichung in Nürnberg und Stolzenroth: N, S

Die neun Punkte sind verkettet mit der Chaos-, Flucht-, Orientierungs- und Erntelinie:

c = D1 D2 P

f = P I1 I2

o = C E

e = N, S

Wie versprochen. Hier ist das Ergebnis.

Wie immer auf den letzten Drücker.

---

### 5.10.2022 - Mittwoch

**Countdown:** —. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** —. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** —. 26 Tage

**Gesundheit:** —. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 118/81 (143/89)

**Körperpflege:** —. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** —. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Leber, Zwiebel, Lauch, Paprika, Champignons, Kohlrabi

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** —. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** —. ☐ 25 min, ☐ 25 min

**Sport:** —. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Rumpfbeugen:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** —. ☐ AA in Höchstadt von 19.30 - 21.00

**Freunde:** —. ☐ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Bewerbung  
**Haus:** \_\_\_ ☐ Bücher aufräumen  
**Garten:** \_\_\_ Herbst  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 5.4 - ?  
**Fokus:** \_\_\_ ☐ Bücher aufräumen  
**Schlaf:** \_\_\_ ☐ 22.00 - 06.00 (?)  
**Backlog:** \_\_\_ + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.  
**Hausarzt:** \_\_\_ ☒ Ausgefüllte Therapieformulare von Dr. Haller (09548 1313).  
**Beratung:** \_\_\_ ☒ Termin : Treffen mit Frau Etter (09131 803-2330) in Erlangen um 11 Uhr.  
                   \_\_\_ ☒ Ziele: Skepsis.  
                   \_\_\_ ☒ Lebenslauf: 0-11 Jahre.  
                   \_\_\_ ☒ Anträge: Ausgefüllter Therapieantrag von Dr. Haller.  
**Brennholz:** \_\_\_ ☐ Karli liefert in der KW 40 12 Ster Scheitholz. Liefertermin ist offen.  
**Plan:** \_\_\_ ☐ Aktion: ii.ii - ii.ii  
**Bemerkungen:** \_\_\_ ☐

1. ...

## 6.10.2022 - Donnerstag

**Countdown:** \_7. **0 (0) 16 Stunden**  
**Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Abstinenz:** \_9. 27 Tage  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 127/78 (143/89)  
**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☐ Duschen  
**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
                   \_\_\_ ☒ Mittagessen: Ø  
                   \_\_\_ ☒ Abendessen: 17.00: Hähnchen, Linsen, Champignons, Kohlrabi  
                   \_\_\_ ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane  
                   \_\_\_ ☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane  
**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☐ Einkaufen ohne Snoopy  
**Zazen:** \_\_\_ ☐ 25 min, ☐ 25 min  
**Sport:** \_\_\_ ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
                   \_\_\_ ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)  
                   \_\_\_ ☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
                   \_\_\_ ☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)  
                   \_\_\_ ☐ Rumpfbeugen:  $s^0 \times e^{10}$  (3)  
                   \_\_\_ ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)  
                   \_\_\_ ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100  
**SHG:** \_\_\_ ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00  
**Freunde:** \_\_\_ ☐ Kaffee trinken  
**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Lebenslauf  
**Haus:** \_\_\_ ☒ Holz aufschlichten, ☐ Bücher aufräumen  
**Garten:** \_\_\_ Herbst  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 5.4 - ?, ☐ Basis Bibel: ?  
**Fokus:** \_\_\_ ☐ Bücher aufräumen  
**Schlaf:** \_1. ☒ 20.00 - 06.00 (10)  
**Backlog:** 10. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.  
**Brennholz:** 12. ☐ Karli liefert heute um 13.00 Uhr 12 Ster Kiefern-Scheitholz. Es kostet 960 € und ist bezahlt.  
**Plan:** 11.

- ☐ Lebenslauf: 13.30 - 15.00
- ☐ Bücher: 15.00 - 15.00
- ☐ Lesen: 16.00 - 17.00
- ☐ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☐ Lebenslauf: 17.30 - 19.30
- ☐ Bücher: 19.30 - 21.30
- ☐ Lesen: 20.30 - 21.30
- ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. Dem Abwärtstrend mußt du dich widersetzen.

Darf ich die Erkältung auskurieren.

Papperlapapp. Ein bisschen mehr wie gestern darf es heute schon sein.

In der Tat. Heute bin ich nicht so erschöpft.

## 7.10.2022 - Freitag

**Countdown:** \_7. **6 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_6. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😞

**Abstinenz:** \_5. 28 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 134/85 (143/89)

**Körperpflege:** \_3. 1× Zähneputzen (2), ☐ Duschen

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Leber, Kartoffeln, Wirsing

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_9. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_. ☐ 25 min, ☐ 25 min

**Sport:** \_\_. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Rumpfbeugen:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Bewerbung

**Haus:** \_\_. ☒ Holz aufschlichten, ☐ Bücher aufräumen

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.4 - ?, Basis Bibel: ?

**Fokus:** \_\_. ☐ Bücher aufräumen

**Schlaf:** \_1. ☐ 23.00 - 06.00 (7)

**Backlog:** \_\_. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Regal:** 10. ☒ Aufstellen des Holzregals.

**Plan:** \_8.

- ☒ Snoopy: 07.30 - 08.00
- ☒ Einkaufen: 08.00 - 09.00
- ☒ Holz: 09.00 - 11.30
- ☒ Snoopy: 12.00 - 12.30
- ☒ Holz: 12.30 - 16.00
- ☒ Regal: 16.00 - 17.00
- ☒ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☒ Kochen: 17.30 - 19.00
- ☐ Lebenslauf: 19.00 - 20.00
- ☐ Bücher: 20.00 - 21.00
- ☐ Lesen: 21.00 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. Im Lebenslauf bist du steckengeblieben.

Wie wurschtle ich mich durch?

Fangen wir mit den offenen Punkten und Linien an.

Priesterseminar

Musisches Internat oder Gabieli-Heim

Fallschirmjäger

Studium

Basisband

Stolzenroth

Bitte löse die Rätsel mit einem korrekten deutschen Satz.

Später nach dem Holz schlichten. Viele Zwischenpunkte blubbern an die Oberfläche: Zen, eigene Wohnung, Jagd nach Fossilien, 100 Bücher der Weltliteratur, ...

Betrachte die Punkt als Menge und zähle die Elemente auf:  $P = \{ \dots \}$ , ...

## 8.10.2022 - Samstag

**Countdown:** \_7. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_6. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_5. 29 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 53 (70), Blutdruck: 134/79 (143/89)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: Ø

☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Zwiebel, Champignons, Erbsen, Bohnen, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_9. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** 10. ☒ 10 min, ☒ 10 min

**Sport:** \_\_. ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Rumpfbeugen:  $s^0 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. Cornona

**Verwaltung:** 15. ☐ Lebenslauf

**Haus:** 12. ☒ Holz aufschlichten

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** 14. ☒ Tractatus: 5.4 - 5.5, ☒ Basis Bibel: 1

**Fokus:** 11. ☒ Holz aufschlichten, ☒ Lebenslauf

**Schlaf:** 1. ☒ 22.00 - 08.00 (10)

**Backlog:** \_\_. + Lebenslauf, + Sortieren der Papiere, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Elektriker:** 16. ☒ Die Rechnung für den Durchlauferhitzer und die Lampe wird erwartet. Es kostet 515 € und ist überwiesen.

**Plan:** \_8. ☒ Snoppy: 09.00 - 09.30  
☒ Zazen: 09.30 - 10.00  
☒ Einkaufen: 10.00 - 11.30  
☒ Holz: 11.30 - 12.00  
☒ Snoppy: 13.00 - 13.30  
☒ Zazen : 13.30 - 14.00  
☒ Holz: 14.00 - 16.30  
☒ Snoppy: 16.30 - 17.00  
☒ Duschen: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 19.00  
☒ Lesen: 19.00 - 20.00  
☐ Lebenslauf: 20.00 - 21.30  
☒ Snoppy: 22.30 - 23.00

**Bemerkungen:** 13. ☒

1. Schnell komme ich nicht voran.

Was geht langsam?

Manches steht still.

Alles muß man dir aus der Nase herausziehen.

Lesen, Lebenslauf und das Holz schlichten will ich unterbrechen mit hacken.

Alles ist nebensächlich, solange du nichts alleine trinkst.

Mir sticht nichts ins Auge, wie ich alleine schneller vorankommen könnte. Die heftige Grippe mit laufender Nase und verschleimten Bronchien bremst mich runter auf ein Schneckentempo.

Ein Lichtblick ist, dass du dich an Zazen heranwagst.

Die dreitägige Unterbrechung ärgert mich.

Wegen des Beratungstermins am Montag würde ich den Lebenslauf in den Mittelpunkt stellen.

Das ändere ich sofort.

Duschen nicht vergessen.

---

## 9.10.2022 - Sonntag

**Countdown:** \_8. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_7. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_6. 30 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 54 (70), Blutdruck: 127/85 (143/89)

**Körperpflege:** \_\_. 1x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: Ø

☐ Abendessen: 17.00: Leber, Zwiebel, Paprika, Champignons, Blumenkohl, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** 11. ☒ 10 min, ☒ 10 min

**Sport:** 10. ☐ Schulterübungen:  $s^1 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☐ Nackenübungen:  $s^1 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^1 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☐ Roller:  $s^1 \times e^{10}$  (3)

☐ Rumpfbeugen:  $s^1 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. Corona

**Verwaltung:** 13. ☒ Bücher katalogisieren

**Haus:** —. ☒ Holz aufschlichten  
**Garten:** —. Herbst  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** 12. ☒ Tractatus: 5.5 - 5.6, ☒ Basis Bibel 1 - 2  
**Fokus:** 11. ☒ Sport  
**Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 08.00 (9)  
**Backlog:** —. + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren  
**Plan:** \_9. ☒ Zazen: 10.00 - 11.00  
☒ Holz: 11.00 - 12.00  
☒ Laufen: 12.00 - 13.00  
☒ Zazen: 13.00 - 14.00  
☒ Holz: 14.00 - 16.30  
☒ Snoopy: 16.30 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 19.00  
☒ Lesen: 19.00 - 20.00  
☒ Bücher: 20.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☒

1. Übernächste Woche fängt Herbert in Plattling an.

Das hätte ich nicht erwartet und dann braut sich ein Gemisch von Gier, Hass und Verblendung zusammen. Und das übertrage ich auf Renate wegen Annette.

Wie windest du dich heraus?

Den Hauch vom Gründen wische ich weg, denn was anderes ist wichtiger.

Und was wäre?

Bis Freitag will ich das Holz aufräumen und langsam will ich heute ins Sportprogramm einsteigen.

Von woher nimmst du dir die Zeit?

In den Pausen kümmere ich um das Holz. Diese Prioritäten sind vielversprechender.

Wie hängt das mit dem Anfang zusammen?

Ich habe das untrügliche Gefühl, eher das Richtige zu tun, wenn ich alles Wesentliche selbst bestimme, solange ich nicht absolut in Not bin.

Wie geht es dir jetzt?

Besser.

2. Mit dem Lebenslauf stecke ich in verschiedenen Sackgassen.

In welchen?

In düsteren wie in den früheren Wohnverhältnissen, die keine Perspektiven bestimmen. Deshalb kümmere ich mich lieber um meine Bücher.

### 9.8.7. KW 41

**Gewicht:** 58 kg

### 10.10.2022 - Montag

**Countdown:** \_7. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_6. Morgen: 😞, Mittag: 😐, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_5. 31 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 132/89 (143/89)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_8. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: Ø

☒ Abendessen: 17.00: Wiener, Speck, Bohnen, Zwiebel, Champignons, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4); ☐ Beratung ohne Snoopy

**Zazen:** 14. ☒ 15 min, ☒ 10 min

**Sport:** \_9.

- ☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)
- ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^{10} \times e^3$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times e^{10}$  (3)
- ☐ Rumpfbeugen:  $s^0 \times e^{10}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

- SHG:** \_\_\_ ☐ Guttempler (09195/8899737) in Höchststatt von 19.00 - 20.00
- Freunde:** \_\_\_ Corona
- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Bücher katalogisieren
- Haus:** 13. ☒ Holz aufschlichten
- Garten:** \_\_\_ Herbst
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 5.6 - ?, ☐ Basis Bibel: 3 - ?
- Fokus:** 12. ☒ Holz
- Schlaf:** \_1. ☒ 24.00 - 08.00 (8)
- Backlog:** \_\_\_ + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren
- Beratung:** 15. ☒ Treffen mit Frau Etter (09131 803-2330) in Erlangen um 15.30 Uhr.
- Plan:** 10. ☐ Zazen: 09.00 - 10.00  
☐ Einkaufen: 11.00 - 12.00  
☐ Holz: 11.00 - 12.00  
☐ Laufen: 12.00 - 13.00  
☐ Zazen: 13.00 - 14.00  
☐ Beratung: 15.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 18.30  
☐ SHG: 18.30 - 21.00  
☐ Bücher: 21.00 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Alternative:** 11. ☒ Zazen: 09.00 - 09.30  
☒ Einkaufen: 09.30 - 10.00  
☒ Holz: 10.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 12.00 - 12.30  
☒ Zazen: 12.00 - 13.00  
☒ Holz: 13.00 - 15.00  
☒ Beratung: 15.00 - 17.30  
☒ Snoopy: 17.30 - 18.00  
☒ Kochen: 18.00 - 19.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** 16. ☒

1. Wegen der Alkoholberatung und Guttempler komme ich in Zeitnot. Fürs Holz bleibt mir höchstens eine Stunde.

Auf was dürftest du nicht verzichten?

Beratung und Holz.

Was könntest du zusammenstreichen?

Sport und Guttempler.

Schau dir den Alternativplan an.

Der sieht gut aus. Fünf Stunden lang könnte ich Holz aufschlichten. Bei den Guttemplern müsste ich mich abmelden.

Mach das sofort.

**11.10.2022 - Dienstag**

- Countdown:** \_9. **0 (0) 16 Stunden**
- Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Abstinenz:** \_7. 32 Tage
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 146/89 (143/89)
- Körperpflege:** \_4. **1x Zähneputzen (2)**
- Ernährung:** \_6.

- ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Leber, Zwiebel, Lauch, Paprika, Champignons, Kartoffelpüree, Kopfsalat
- ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane
- ☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** 10. ☒ 5 min, ☒ 5 min

**Sport:** \_5. ☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☐ Nackenübungen:  $s^2 \times r^{10} \times e^3$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^2 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Roller:  $s^2 \times e^{10}$  (3)  
☐ Rumpfbeugen:  $s^2 \times e^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.00

**Freunde:** \_\_. Corona

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Bücher katalogisieren

**Haus:** 13. ☒ Holz aufschlichten

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.6 - ?, ☐ Basis Bibel: 3 - ?

**Fokus:** 11. ☒ Holz aufschlichten

**Schlaf:** \_1. 01.00 - 08.00 (7)

**Backlog:** \_\_. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Plan:** 10. ☒ Snoopy: 08.00 - 08.30

☒ Zazen: 09.00 - 09.30

☒ Holz: 09.30 - 11.00

☒ Laufen: 11.00 - 12.00

☒ Zazen: 12.00 - 13.00

☒ Holz: 13.00 - 17.00

☒ Snoopy: 17.00 - 17.30

☒ Kochen: 17.30 - 19.00

☒ SHG: 19.15 - 20.45

☐ Lesen: 20.45 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** 12. ☒

1. Vor dem Einschlafen verhältst du dich undiszipliniert.

Morgens fehlen mir zwei Stunden.

Jeden Tag kannst du üben.

2. Weshalb wollen Sie mit dem Trinken aufhören.

Weil ich Sie nicht enttäuschen will, jemanden, der sich ehrlich um mich bemüht.

3. Soll ich oder soll ich nicht.

Mach es nicht so spannend.

Unschlüssig bin ich, ob ich im ersten Gang das Sportprogramm starten soll.

Wo liegt das Problem?

Meine Bronchien sind verschleimt und die Nase tropft.

4. Auf ein neues Buch über Wittgenstein freue ich mich.

Kommst du nicht in Geldnot.

Im Lotto habe ich fast 50€ gewonnen.

---

**12.10.2022 - Mittwoch**

**Countdown:** \_\_. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_\_. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊



- Abstinenz:** \_\_\_ 33 Tage
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 137/89 (143/89)
- Körperpflege:** \_\_\_ 2× Zähneputzen (2), ☐ Duschen
- Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 17.00: Hase, Blaukraut  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane
- Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4); ☒ Planetarium ohne Snoopy
- Zazen:** \_\_\_ ☒ 10 min, ☒ 10 min, ☒ 10 min
- Sport:** \_\_\_ ☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^{10} \times e^3$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)  
☒ Rumpfbeugen:  $s^3 \times e^{10}$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^2 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100
- SHG:** \_\_\_ ☐ AA in Höchstatt von 19.00 - 20.00
- Freunde:** \_\_\_ Corona
- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Mitteilungen sortieren
- Haus:** \_\_\_ ☒ Bücher aufräumen
- Garten:** \_\_\_ Herbst
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 5.4 - ?
- Fokus:** \_\_\_ ☒ Bücher aufräumen
- Schlaf:** \_1. ☒ 01.00 - 08.00 (7)
- Backlog:** \_\_\_ + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.
- Plan:** \_\_\_ ☐ Aktion: ii.ii - ii.ii
- Bemerkungen:** \_\_\_ ☒

1. Wie geht es dir?

Vor mir liegt ausgebreitet ein Gewirr von bunten Linien, die ich mit tikz zeichnen würde.

Wo drückt der Schuh?

Den kleinen Holzhaufen vor der Haustür muß ich abbauen und die Schmutzwäsche quillt aus der Tonne.

Entwirre den Geist des Alkoholikers mit einem Plan.

Gestern Abend vor Zazen habe ich ein paar Worte gewechselt mit einer feinfühligten Frau und soll ich heute Abend das Planetarium in Nürnberg besuchen?

Dringend ist Wäsche waschen, Plan, Liegestützen und Zazen.

Warum nicht neustarten. Leider ist die Waschmaschine besetzt.

2. Mit dem Kaffee trinken drücke ich mich vor etwas, während ich mich mit Renate unterhalte und der aufgeblähte Gockel hört sich gern selbst reden.

Welche drei Wünsche hat der alte Mann?

Einer ging gerade in Erfüllung, nämlich 20 Liegestützen.

Und nun wähle den zweiten aus.

Wunsch und Erwartung harmonisieren. Die Strohblume ist von einem Zauber umgeben und in einem wärmenden Mantel eingehüllt. An zwei Seiten habe ich das Holz aufgeschichtet.

Für welchen dritten Wunsch hast du dich entschieden?

Die Waschmaschine läuft.

Ein sonniger Vormittag und Gemüt.

Auf, auf. Vielleicht gelingen mir noch mal 20 Liegestützen.

3. Mit dieser Kraft und Energie bahnst du dir den richtigen Weg im Gestrüpp der Linien. Hebe drei Prioritäten hervor.

Welche. Zehn Bücher will ich katalogisieren. Den Plan kann ich später aufstellen. Die Fahrt nehme ich mit Zazen auf.

Vergiss nicht den armen Snoopy.

Gleich kriegt er sein Futter.

4. Verringere etwas das Tempo und bin gespannt auf die erste Priorität.

Die Zeit verkürze ich mit einem einfachen Spaziergang.

5. Essen nicht vergessen.

Dann nehme ich mir die zehn Bücher vor.

Geht doch. 15 Liegestützen schiebe ich ein.

6. Die Tüte für den gelben Punkt ist voll.

Raus damit.

7. Es wird komplex.

Was den schon wieder.

Bücher katalogisieren geht nicht so schnell. Deshalb will ich dich auf fünf runterverhandeln und die Wäsche ist fertig.

Häng die zuerst auf.

Erledigt. Für die Holzreste brauche ich noch Zeitungen von Ruth und den Plan will ich nicht länger liegen lassen.

Okay. Trotzdem. Bearbeite wenigstens noch die fünf Bücher.

Nein, erst lege ich auf den Stack Zazen drauf.

8. Fünf Bücher habe ich erfasst.

Was wäre dir als nächstes wichtig?

Lesen.

Mach das ohne Umschweif.

Aber erst will ich endlich die dritte Sportrunde schaffen.

Von mir aus, vorausgesetzt du machst nicht schlapp.

---

### 13.10.2022 - Donnerstag

**Countdown:** \_8. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_7. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_6. 34 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 122/78 (143/89)

**Körperpflege:** \_\_. 2x Zähneputzen (2), ☑ Duschen

**Ernährung:** \_3. ☑ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☑ Mittagessen: ∅

☑ Abendessen: 17.00: Leber, Kohlrabi

☑ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Marmelade, Apfel, Banane

☑ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_5. 5 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** 11. ☑ 10 min, ☑ 10 min, ☑ 10 min

**Sport:** 10. ☑ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☑ Nackenübungen:  $s^3 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☑ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☑ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☑ Rumpfbeugen:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☑ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)

☑ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^3 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. Corona

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Dokumente sortieren

**Haus:** \_\_. ☐ Bücher aufräumen

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.6 - ?, ☐ Basis Bibel: 3 - ?

**Fokus:** \_\_. ☐ Bücher aufräumen

**Schlaf:** \_1. ☐ 22.00 - 06.00 (8)

**Backlog:** \_\_. + Bewerbung, + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen, + Bücher sortieren, + Tractatus, + Band, + Basis Bibel, + Billy W.

**Plan:**            \_9.   ☒ Zazen:        12.00 - 12.30  
                          ☒ Snoopy:       12.30 - 13.00  
                          ☒ Einkaufen:    13.00 - 14.00  
                          ☒ Zazen:        14.00 - 15.00  
                          ☒ Laufen:       15.00 - 16.00  
                          ☒ Snoopy:       17.00 - 17.30  
                          ☒ Zazen:        17.30 - 18.30  
                          ☒ Kochen:       18.30 - 20.00  
                          ☒ Snoopy:       23.30 - 24.00

**Bemerkungen:** \_4.   ☒

1. Wie geht es dir?

Der Blutdruck beruhigt mich: 122/77, den Puls ignoriere ich: 62

Wie geht es weiter?

Mit den drei Prioritäten. Die zweite ist liegengeblieben, Lesen.

Beginne mit der.

2. Wann räume ich den gestrigen Tag auf?

Die zweite und dritte Priorität ...

Halt. Die Liegestützen bestimmen meinen Zustand.

Und?

Die Form kann ich halten mit 20. im Hinterkopf spuken mehr.

Sachte.

3. Aufgestanden bist du nicht sofort.

Die Frau aus dem Zazen-Treffen geht mir nicht aus dem Kopf.

Hast du dich verliebt?

Vor dem Eingang beginnt sie ein Gespräch und im Geist spinne ich unendlich viele Fortsetzungen. Am liebsten würde ich sie sofort einladen zum Pizza essen um die Ecke. Kenne ich von früher.

4. Gestern Abend hast du einen Ausflug gemacht.

Toll. Im Planetarium sehe ich den aktuellen Sternenhimmel. Gestern Abend zusammen mit Snoopy wusste ich, dass rechts neben dem Mond der Jupiter leuchtet. Leider war es neblig. Gern hätte ich noch das Sommerdreieck mit Wega bewundert und den Polarstern gesucht.

5. Meine Betreuerin betont die Vergangenheit.

Was hat das mit dem Sternenhimmel zu tun?

Der nordwestliche Punkt im Sommerdreieck leuchtet jetzt mit einem Licht, das 25 Jahre alt ist.

6. Wie steht du auf?

Nach dem Notwendigen putze ich mir freiwillig die Zähne.

Genug siniert. Der Snoopy muß doch raus und die zweite Priorität ist unerledigt.

Eine Sache will ich noch loswerden. Von Dogen habe ich Fukanzazengi bestellt.

Später machen wir weiter.

7. Buridans Esel entscheidet sich für die Tagesstruktur.

Den Stack bauen wir aber auch ab.

8. Oh Mann. Mit dir hat man es nicht einfach. Dieses ständige auf und ab von einem Tag zum anderen.

Sorry. Wie bin ich eigentlich hängengeblieben?

Sag du es mir.

Ah, beim Ausfüllen des gestrigen Formulars.

Mach hinne, Jung.

Nur noch heute.

9. An der Schwelle verharre ich im trüben Tag.

Reiß dich am Riemen.

Laufen kommt vor Lesen.

Aber dann.

Für AA habe ich keine Zeit. Sollte ich nicht die Zeitungen für die Holzspäne besorgen?

Bitte verbummle die dritte Priorität nicht.

## 14.10.2022 - Freitag

**Countdown:** 10. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8.  $p^1, s^1, t^{35}$

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 67? (70), Blutdruck: 137/82 (143/89)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☐ Abendessen: 19.00: Thunfisch, Paprika, Champignons, Bohnen, Kohlrabi, Mohrrüben  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Snoopy:** \_4. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** 13. ☒ 12 min, ☒ 12 min, ☒ 12 min

**Sport:** \_5. ☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^{10} \times e^3$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times e^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☒ Rumpfbeugen:  $s^3 \times e^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^1 \times r^{20} \wedge s^7 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. Corona

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Dokumente sortieren

**Haus:** \_\_. ☐ Bücher katalogisieren

**Garten:** \_\_. Herbst

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** 12. ☒ Tractatus: 5.6 - 6, ☒ Basis Bibel: 3 - 4, ☒ Budhhas Lehrreden: 11 - 15

**Fokus:** \_\_. ☐ Bücher katalogisieren

**Schlaf:** \_1. ☒ 24.00 - 09.00 (9)

**Backlog:** \_\_. + Dokumente sortieren, + Bücher katalogisieren, + Zendo putzen, saugen, + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen

**Plan:** 11. ☒ Snoopy: 13.00 - 13.30

☒ Lesen: 15.00 - 16.00

☒ Zazen: 16.00 - 19.00

☒ Kochen: 19.00 - 21.00

**Bemerkungen:** \_6. ☒

1. Extrem schlapp fühle ich mich heute.

Aber lesen wirst du doch können.

Wenn ich nicht jetzt damit anfangen, wann dann.

Würde ich auch so sehen.

2. Welches dritte Buch würdest du gerne lesen?

Ein Schulbuch.

Und welches darf ich dir aus der Nase ziehen?

Oder der Abiturskurs im Internet.

3. Wie geht es dir?

Mies.

Weswegen?

Zum einem geh ich spät ins Bett, dann steh ich spät auf und lese endlos online Zeitungen.

Tröstet dich nicht die Abstinenz?

Nicht wirklich. Denk ich an das eine, spule ich ein Programm ab. Oder ich esse irgendwas reflexhaft.

In den nächsten Stunden geht noch was.

Lesen, nachdem ich stundenlang Internet-Seiten über Nachhilfe angelesen habe.

Gefällt dir eine?  
 Eigentlich würde mir die von Duden passen.  
 Wieso zögerst du?  
 Mindestens ein halbes Jahr muß ich durchhalten.  
 Erst lesen, dann schauen wir mal.  
 Am liebsten würde ich wie immer ausweichen. Ach was soll's. Erst lesen. Es gibt noch diesen Sog und Strudel in meinen Denkbahnen. Zwanghaft bestellen muß ich die Bücher:  
 Matthias Wille: Gottlob Frege: Begriffsschrift  
 Shohaku Okumura: Dogen-Zenjis Shobogenzo  
 Ungeduldig warte ich auf die Post und lege sie auf einen meiner vielen Bücherstöße ohne eine Seite zu lesen.  
 Stell doch erst einen Plan auf.  
 Nach den nächsten 15 Liegestützen.

#### 4. Hurra.

Entscheide dich für ein drittes Buch.  
 Thich Nhat Hanh: Der Buddha sagt  
 Der Hungerbrunnen bestimmt die Versickerung. Drei Sätze erwarte ich von dir nach der Lesung.  
 Die Präsentation böte sich an.  
 Her mit den Sätzen.  
 Automatisch fahre ich los und kaufe eine Laugenstange.  
 Tu das nicht.

1. „Das philosophische Ich, ..., die Grenze - nicht ein Teil - der Welt.”  
 ( . - - - o: Wega
2. „und verbannst mich aus deiner Gegenwart.”
3. „Im Wildpark von Isipatana bei Varanasi ist das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt worden.”

### 15.10.2022 - Samstag

- Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 67 (70), Blutdruck: 119/75 (143/89)
- Zazen:** \_3.  $s^5 \times 12min$  (5)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☐ Duschen
- Sport:** \_5. ☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 min$  mit Stange und Ringe (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times r^{10} \times e^3$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: 08.15: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 18.00: Leber, Blumenkohl, Bohnen, Mohrrüben, Champignons, Paprika, Kopfsalat  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Obst  
☒ Intervallfasten: 00.00 - 16.00: Haferflocken, Obst
- Countdown:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**
- Stimmung:** \_9. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Abstinenz:** 10.  $g^2, h^2, v^{36}, z^2$
- Plan:** 11.

- ☒ Snoopy: 08.30 - 09.00
- ☒ Bibliothek: 09.00 - 11.00
- ☒ Einkauf: 11.00 - 12.00
- ☒ Snoopy: 12.00 - 12.30
- ☒ Recherche: 12.30 - 15.30
- ☒ Zazen: 16.00 - 17.30
- ☒ Laufen: 17.30 - 18.00
- ☒ Kochen: 18.00 - 19.30
- ☐ Ablage: 19.30 - 20.30

- Snoopy:** 12. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Bibliothek:** 13. ☒  $b^{10}$
- Recherche:** 14. ☒ Tractatus: 4 - 4.1, ☒ Basis Bibel: 3.11, ☒ Budhhas Lehrreden: 16 - 17
- Fokus:** —. ☒ Bücher katalogisieren
- Haus:** —. ☒ Bücher katalogisieren
- Freunde:** —. EMail
- Garten:** —. Herbst
- Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- SHG:** —. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00
- Backlog:** —. + Dokumente sortieren + Zendo putzen, saugen; + Gewürze auffüllen; + Blumen entsorgen
- Bemerkungen:** \_7. ☒

1. 10 Bücher mußt du katalogisieren.

Ein bisschen spät bin ich mit Zazen aufgestanden.

Fühlst du dich besser wegen der Ernährung?

Meine Fingernägel sind unverändert.

Wird schon noch.

Die Rumpfbeugen gegen die Wand will ich integrieren.

Hast du nicht Angst, den Anschluss an tikz und Programmieren zu verlieren.

Doch. Wie krieg ich das heute unter. Die Schule bereitet mir mehr Kopfzerbrechen.

Erst kommt das Naheliegende, die Tagesstruktur.

Beruf nur mit Bewerbung zu verbinden, ist zu eng gefasst.

An der Struktur hast du heftig gerüttelt.

Beruf darf ich nicht auf den Sankt-Nimmerleins-Tag verschieben.

Die Trinität hat sich bewährt. Mit was vervollständigst du die offene Einheit Katalogisieren-Lesen-?

Das liegt doch auf der Hand, mit Dokumente sortieren, also Bibliothek-Recherche-Ablage.

Das isses. Mit dieser Dreiheit stabilisierst du die Struktur.

## 16.10.2022 - Sonntag

- Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 07.00 (8)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 125/77 (143/89)
- Zazen:** \_4.  $s^5 \times 12min$  (5)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen
- Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)
- ☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 min$  (3: Stange / Ringe)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}$ , Ziel: 100
- Ernährung:** \_7.

- ☒ Frühstück: 08.15: Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Bratwürste, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Kopfsalat
- ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferflocken, Obst
- ☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Countdown:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** 10.  $g^3, h^3, v^{37}, z^3$

**Plan:** 12. ☒ Ablage: 20.00 - 20.30  
☒ Bibliothek: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.30

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4)

**Fokus:** 14. ☒ Ablage

**Bibliothek:** 15. ☐  $b^6$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4 - 4.1, ☐ Basis Bibel: 3.11, ☐ Buddhas Lehrreden: 16 - 17

**Ablage:** 13. ☒  $d^{10}$  (10)

**Haus:** \_\_. ☐ Gewürze

**Freunde:** \_\_. ☒ EMail

**Garten:** \_\_. ☐ Gras

**Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust

**SHG:** \_\_. ☐ AA ??, ☐ Heute ??

**Bemerkungen:** 11. ☒

1. Wie gehts?

Die Folter des gestrigen Tages steckt mir in den Knochen.

Einiges ist liegengeblieben.

Drei Sätze fehlen.

Und die Ablage hast du nicht angefaßt.

Die rückt heute an die erste Position.

2. Was ganz anderes?

Bin gespannt.

Meine iPhone-Geschichte liegt im Niemandsland.

Zier dich nicht.

Könnte ich mich nicht beim Droemer-Verlag melden und mich mit einem Ghost-Writer zusammensetzen.

Klingt verrückt. Wie bereitest du dich vor?

Mit Anamnese und:

Tanja Hanika, Ideenbuch für Schriftsteller

3. Außerdem will ich im nächsten Herbst beim deutschen Sportabzeichen antreten mit:

3000 m = 18:30 min, Kugelstoßen = 8 m, 50 m = 8,8 sek, Weitsprung = 4 m

Ach ja. Und den Handstand gebe ich auch nicht auf.

4. Github-Login muß ich aktualisieren.

Mensch. Mach das einfach.

Erledigt.

Archiviere gleich den aktuellen Zustand.

Puh.

Und in den Anhang will ich das deutsche Sportabzeichen integrieren.

Worauf wartest du?

5. Den gestrigen Tag muß ich noch abschließen. Eigentlich bin ich platt.

Recherche und Ablage und nicht morgen, morgen.

Bah. Dann raffe ich mich halt auf.

Duschen!

Oh, hätte ich glatt vergessen.

---

### 9.8.8. KW 42

**Gewicht:** 60 kg

## 17.10.2022 - Montag

- Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 67 (70), Blutdruck: 134/78 (143/89)
- Zazen:** \_4.  $s^5 \times 12min$  (5)
- Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_5. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^2 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 17.00: Leber, Bohnen, Sauerkraut  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- Countdown:** \_9. 1 (1) 16 Stunden
- Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Disziplin:** 11.  $g^1, h^1, v^{38}, z^1$
- Plan:** 12. ☒ Einkauf: 09.30 - 10.30  
☒ Bibliothek: 10.30 - 11.30  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Recherche: 12.00 - 13.00  
☒ Ablage: 13.00 - 14.00  
☒ Zazen: 14.00 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 18.30  
☒ Zazen: 18.00 - 18.30  
☒ SHG: 18.30 - 21.00  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Snoopy:** \_8. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Fokus:** 14. ☒ Wäsche aufräumen
- Bibliothek:** 13. ☒  $b^{10}$  (10)
- Recherche:** 15. ☒ Tractatus: 4.2, ☒ Basis Bibel: 4.1, ☒ Buddhas Lehrreden: 18 - 19
- Ablage:** 16. ☒  $d^{10}$  (10)
- Haus:** 17. ☒ Wäsche aufräumen
- Freunde:** \_\_. verweist
- Garten:** \_\_. ☐ Wiese
- Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust
- SHG:** 18. ☒ Guttempler in Höchststadt von 19.00 - 20.00
- Bemerkungen:** \_7. ☒

1. Eins geht mir nicht aus dem Kopf. Die Lebenserwartung sinkt, weil wir länger arbeiten müssen, siehe <https://www.welt.de/wissenschaft/article241623285/Sterblichkeit-Alarmierender-Trend-bei-Lebenserwartung-der-Deutschen.html>

Diese Erklärung passt dir.

Nichts zu tun, meinst du.

Nein. Entweder tust du gar nichts, bist du das tust, was dir gefällt.



Und für die Zwischenzeit kommt die Erklärung zur rechten Zeit. Es hätte auch eine andere sein können.  
Besser du fängst mit der Recherche an und hörst mit der Ablage auf, denn für die dritte Stufe hast du noch gar nichts gemacht.

2. Eins liegt mir noch auf der Zunge. Im Zazen wird der Achtfache-Pfad auf Rechte Sammlung verkürzt.

Das sagt mir gar nichts.

Im Zazen ist man ein anständiger Mensch, wenn man richtig sitzt.

Von was sprichst du?

Ideal ist, wenn man meditiert und nur die ganze Zeit sich auf die vorgeschriebene Körperhaltung vor der weißen Wand konzentriert.

Was bringt das?

Man trainiert das Wachsein.

Dann üben wir gleich. Konkret ist, dass du mit Snoopy raus mußt.

3. Ein Philosoph fragt und sagt: schauen wir uns das Verhältnis zwischen Welt und Wahrheit an.

Wieder so ein wilder Sprung.

Ein Alkoholiker denkt: wie sieht das Verhältnis zwischen Ich und Rausch aus.

Das ist mir zu hoch.

Das philosophische Ich ist die Grenze der Welt. Das muss ich noch alles genauer untersuchen.

Mit was beschäftigt du dich konkret?

Warum trinken Sie?

Weil es bequem ist.

Und warum wollen Sie aufhören?

Weil ich mich wieder anstrengen will.

Füll erst die Lücken in den Bemerkungen und erledige dann gründlich Bibliothek, Recherche und Ablage.

Aye aye Sir.

---

## 18.10.2022 - Dienstag

**Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 118/75 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^6 \times 5min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Sport:** \_8. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3) (Zerrung)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

**Ernährung:** \_5. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee

☒ Mittagessen:  $\emptyset$

☒ Abendessen: 17.00: Forelle, Champignons, Paprika, Bohnen

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Countdown:** 10. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** 12.  $g^0, h^0, v^{39}, z^2$

**Plan:** \_9.

- ☒ Bibliothek: 09.00 - 10.00
- ☒ Recherche: 10.00 - 11.00
- ☒ Ablage: 11.00 - 12.00
- ☒ Snoopy: 11.30 - 13.30
- ☒ Zazen: 13.30 - 16.00
- ☒ Snoopy: 16.00 - 17.00
- ☒ Kochen: 17.00 - 17.45
- ☒ Duschen: 17.45 - 18.15
- ☒ Gewürze: 18.30 - 19.15
- ☒ SHG: 19.15 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

- Snoopy:** \_7. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Fokus:** 16. ☒ Gewürze
- Bibliothek:** 13. ☒  $b^{10}$  (10)
- Recherche:** 14. ☒ Tractatus: 4.3, ☒ Basis Bibel: 4.2, ☒ Buddhas Lehrreden: 21 - 22
- Ablage:** 15. ☒  $d^{10}$  (10)
- Haus:** 17. ☒ Gewürze
- Freunde:** \_\_. verweist
- Garten:** \_\_. ☐ Wiese
- Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust
- SHG:** 18. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30
- Bemerkungen:** \_6. ☒

### 1. Wie wars gestern bei den Guttemplern?

Einen solchen Film würde ich mir sonst nie im Leben bis zum Ende anschauen.

Ups.

Wie soll ich anfangen?

Komödie oder Tragödie?

Unter mir auf der Bühne verfolge ich eine Groteske oder den Teil der Muppet-Show: Die Selbsthilfegruppe.

Welche Rolle spielst du?

Ich bin Waldorf, der mit Statler in der Loge sitzt.

Was hat sich zugetragen?

Knollennase: Will jemand etwas sagen? Wenn nicht, dann sage ich etwas zu dem kleinen Monster von unserem Fotomodell.

Fotomodell: (kichert)

Waldorf: Sind die hier alle nüchtern?

Starker: Die vier Schnapsnasen nicht und die Tonne auch nicht.

Knollennase: Jelinek beschreibt Allohotypen mit Alpha bis Epsilon.

Popeye: Die kenne ich. Das sind griechische Buchstaben.

Waldorf: Der hat im Kopf auch einen Muskel.

Starker: Den ersten hat er mit Anabolika geschrumpft.

Knollennase: Gamma- oder Rauschtrinker sind wir hier alle nicht, aber Delta- oder Spiegelteinker. Manche haben einen riesigen Bauch und es sieht nicht schön aus, wenn die Hose so weit unten ist.

Popeye: In der Therapie habe ich einen getroffen. Der war extrem dünn. Nach einigen Tagen erschrickt er, als er sich im Spiegel sieht. Ungelogen.

Tonne: Hat der vorher nicht in den Spiegel geschaut?

Lippenbart: In dem Zustand ist alles verschwommen.

Waldorf: Die sind ja noch immer so lustig wie früher.

Starker: Die werden nie mehr nüchtern.

### 2. Alter. Snoopy nicht vergessen.

Sachte, sachte.

Und heute hast du sicherlich noch was anderes vor?

Ja, schon. Was koche ich heute Abend?

### 3. Bevor ichs vergesse. Zwei Dinge möchte ich festhalten.

Und die wären?

Gerne würde ich in Erlangen einen Übungsvormittag durchstehen:

<https://zen-meditation-in-erlangen.de/kurse.html>

mit sieben Mal Sitzen.

Und was willst du dir noch vornehmen?

Das Abitur würde ich ganz gerne auffrischen mit:

<https://learnattack.de/>

[preise?gclid=EAIaIQobChMIpInjyY\\_p-gIVWBkGAB2xzAxzAxdEAAAYAiAAEgLtifD\\_BwE](https://learnattack.de/preise?gclid=EAIaIQobChMIpInjyY_p-gIVWBkGAB2xzAxzAxdEAAAYAiAAEgLtifD_BwE)

4. Genug umhergeschweift. Den heutigen Plan hast du noch nicht präsentiert.

Gesagt, getan.

[https://www.redensarten-index.de/mobil/suche.php?suchbegriff=~gesagt%2Cgetan&bool=relevanz&sp0=rart\\_ou+](https://www.redensarten-index.de/mobil/suche.php?suchbegriff=~gesagt%2Cgetan&bool=relevanz&sp0=rart_ou+)

---

## 19.10.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** \_1. ☒ 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 117/78 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^5 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_8. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

**Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee

☒ Mittagessen:  $\emptyset$

☒ Abendessen: 17.00: Bratwürste, Kraut

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Countdown:** 12. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** 13. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** 14.  $g^1, h^1, v^{40}, z^3$

**Plan:** 15. ☒ Beratung: 09.00 - 12.00

☒ Hörgeräte: 12.00 - 15.00

☒ Zazen: 15.00 - 18.00

☒ Hopf: 18.00 - 22.00

**Snoopy:** \_7. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Fokus:** \_\_. ☐ Bibliothek

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.4, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**Ablage:** \_\_. ☐  $d^0$  (10)

**Haus:** \_\_. ☐ Gewürze

**Freunde:** \_\_. verweist

**Garten:** \_\_. ☐ Wiese

**Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Höchststadt von 19.00 - 21.00

**Beratung:** \_9. ☒ Treffen mit Frau Etter (09131 803-2330) in Erlangen um 9.00 Uhr.

**Beratung:** 10. ☐ Absenden des Therapie-Antrags von Frau Etter (09131 803-2330).

**Beratung:** 11. ☐ Telefonat mit der Saaletalklinik in fünf Tagen.

**Bemerkungen:** \_5. ☒

**1.** Wie geht es dir?

Der Tag fängt gut an, weil ich ausgeschlafen bin.

An was denkst du?

Angeblich bin ich spirituell.

Was meinte derjenige?

Wohl, dass ich an etwas glaube, was irgendwas mit Geist zu tun hat.

Dich beunruhigt doch irgendwas?

Eine Frau scheint sich nicht für mich zu interessieren.

Tja, was soll ich dazu sagen?

Erstmal nichts.

Gibst du auf?

Wieso, denkst du, gebe ich wohl das Trinken auf und treibe Sport? Rhetorische Frage.

Aber du suchst doch nicht wirklich eine Frau.

Das hat bei mir noch nie funktioniert. Wenn schon, dann hat sich ein Mädchen oder eine Frau um mich bemüht.

Damit überlässt du alles dem Zufall.

Ja und nein. Ich bin ein Angebot und hoffe, dass ich nicht wie früher, Phantasie und Wirklichkeit verwechsle.

So kommen wir nicht weiter. Was hast du heute vor?

Um 9 muß ich die Etter besuchen. Ansonsten ziehe ich mein Sportprogramm durch und hoffe, dass ich mein Essverhalten in den Griff kriege.

Geh erst mal mit Snoopy raus. Dann sehen wir weiter.

Okay.

**2.** Wieso interessieren dich gerade diese drei Märchen?

Geld, Haus und Denken.

**3.** Welche drei Wünsche sollen als nächste in Erfüllung gehen?

Dort, wo ich bin soll es sauber sein.

Und wo?

Unter dem Tisch, wo ich die meiste Zeit sitze und um den Tisch herum soll es sauber sein.

Das setzen wir heute als erstes auf die Liste. Und was stört dich noch?

Wie früher möchte ich gerne was Schönes lesen, Pippi Langstrumpf.

Das ist einfach. Und weiter.

Mit dem Können aus dem Kindergarten möchte ich was über das iPhone-1 erzählen.

Das ist mir zu vage.

(Geht zum Stuhl mit den Bücherstapel)

<https://www.duden.de/deklination/substantive/Stapel>

Als Muster verwende ich Schulstart und Die kleine Raupe Nimmersatt.

Das kannst du auch in wenigen Tagen schaffen. Bevor du nach Erlangen fährst, bauen wir das in die Alltagsstruktur ein.

Nein, vorher mache ich zwanzig Liegestützen.

**4.** AA ersetze ich heute durch ein Selbstgespräch.

Wie?

Mit Heute und dem Blauen Buch.

**5.** Fast hätte ich den Zwischenstand im Cafe gefeiert.

Welchen und warum nicht?

Frau Etter schickt den Therapie-Antrag weg. Dann hätte ich g<sup>1</sup> schon wieder zurücksetzen müssen.

Es gibt keinen Grund schon jetzt sich im Erfolg zu sonnen und der heutige Plan ist offen.

Schritt für Schritt, erst Snoopy und dann schauen wir weiter. Gern würde ich mich mit dem Steppbrett belohnen.

Das eilt aber wirklich noch gar nicht.

Trotzdem, ich will es ausprobieren. Erledigt und ich freue mich.

Lass dich nicht hängen.

**6.** Das Herz-Sutra (Hannya Shingyo) will ich zuerst in das Therapie-Dokument integrieren.

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Herz-Sutra>

---

**20.10.2022 - Donnerstag**

- Schlaf:** \_1. ☒ 22.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63(70), Blutdruck: 111/71 (143/89)
- Zazen:** \_3.  $s^4 \times 12min$  (5)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen
- Sport:** \_7. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- Ernährung:** \_5. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 17.00: Leber, Champignons, Paprika  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- Countdown:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**
- Stimmung:** \_9. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Disziplin:** 10.  $g^0, h^0, v^{41}, z^4$
- Plan:** 11. ☒ Krankenkasse: 11.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 12.00 - 15.00  
☒ Zazen: 15.00 - 17.00  
☒ Schwimmen: 17.00 - 19.00  
☒ Kochen: 20.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 23.00 - 23.30
- Snoopy:** \_7. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Fokus:** \_\_. ☐ Küche
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.4, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- Ablage:** \_\_. ☐  $d^0$  (10)
- Haus:** \_\_. ☐ Küche
- Freunde:** \_\_. verreist
- Garten:** \_\_. ☐ Wiese
- Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust
- SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
- Therapie:** 13. ☒ Absenden des Therapie-Antrags von Frau Etter (09131 803-2330).
- Klinik:** 14. ☒ Telefonat mit der Saaletalklinik am Dienstag den 25.10.2022: (09771) 905-0.
- Krankenkasse:** 12. ☒ Statusmittlung per Post.
- Bemerkungen:** \_6. ☒

1. Wie geht es dir nach dem gestrigen Abend?

Nicht so gut. Zwei Bier und ein Achtel Wein sind zu viel.

Zumindest hast du aufgehört.

Eigentlich hat mich das dritte zufällige alkoholfreie Weizen gerettet.

Ganz falsch ist deine Theorie nicht.

Du meinst, solange ich nur zusammen mit anderen in der Öffentlichkeit trinke, bin ich nicht dem Kontrollverlust ausgeliefert.

2. Wieso bist du gestern hängengeblieben?

Wie ein Irrer habe ich gestern meine Hörgeräte gesucht.

Wieso auf einmal?

Es nervt mich, dass ich während der Zazen-Sitzung in Sankt Heinrich die Leiterin nicht verstehe.

Nach dem Ausflug mit Snoopy greifen wir die gestrigen Ideen auf.

3. Richtig wach bin ich noch nicht. Gespannt warte ich auf den Antrag von Frau Etter.

Ab diesen Stichtag überlegen wir, wie wir uns auf die Saaletalklinik vorbereiten.

Bis zum zweiten Stichtag möchte ich gerne einiges putzen.

4. Fährst du mit Renate nach Roth?

Warum nicht. Bei dieser Gelegenheit kann ich üben.

Wie willst du das angehen?

Mit einer Packliste.

5. Am liebsten würde ich einkaufen, weil ich nicht weiß, wie ich anfangen soll.

Natürlich mit dem Naheliegendem, mit dem heutigen Tag.

Okay.

---

## 21.10.2022 - Freitag

**Schlaf:** \_1. ☒ 01.00 - 09.00 (8)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 117/73 (143/89)

**Zazen:** \_5.  $s^4 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 1x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_5. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^1 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^1 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

**Ernährung:** \_\_. ☒ Frühstück: 06.15: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 21.00: Thunfisch, Champignons, Paprika, Mohrrüben, Kopfsalat  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Countdown:** \_7. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** \_9.  $g^1, h^1, v^{42}, z^5$

**Plan:** \_\_. ☐ Aktion: ii.ii - ii.ii

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Fokus:** \_\_. ☐ Bibliothek

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.4, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**Ablage:** \_\_. ☐  $d^0$  (10)

**Haus:** \_\_. ☐ Gewürze

**Freunde:** \_\_. verweist

**Garten:** \_\_. ☐ Wiese

**Beruf:** \_\_. ☐ Diagnose-Lua, ☐ Van-Rust

**SHG:** 10. ☒ Schwimmen in Höchstatt von 19.00 - 20.30

### **Bemerkungen:** \_6. ☒

#### **1.** Irgendwie schaust du fertig aus?

Gestern wollte ich nicht ins Bett gehen, obwohl ich hundemüde war.

Mmh, was soll ich dazu sagen.

Nichts. Sisyphos bleibt fit.

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Sisyphos>

[https://hekaya.de/sagen/sisyphos--sagen\\_griechisch\\_26.html](https://hekaya.de/sagen/sisyphos--sagen_griechisch_26.html)

#### **2.** Es wäre schön, wenn du heute nicht so viel herumtrödeln würdest.

Heute bin ich voller Tatendrang. Vielleicht hat das Schwimmen gestern Abend was gebracht.

#### **3.** Mein Essverhalten habe ich nicht im Griff.

Woran liegt's ?

Einer Idee gebe ich zu schnell nach.

#### **4.** Der eine Spirituelle lebt in seiner Welt, in der die Höhere Macht aus der anderen Welt macht, was sie will.

Wie kommst du drauf?

Der andere Spirituelle macht was gegen eine solche Verblendung.

Angefangen hast du vielversprechend und interessant, welchen Sinn für dich „Mein Wille geschehe“ hat.

#### **5.** Endlich nehme ich mir Zeit für die Bibliothek.

Sag mir Bescheid, wenn du fertig bist.

Oh, Tagesabschluß und -anfang fehlt noch.

Mist, Hannya Shingyo und Sisyphos auch.

#### **6.** Was kaufst du eigentlich jeden Tag ein?

Heute z. B. Champions, Creme Fraichese, Öl und Limonade.

Geht das nicht geschickter?

Das ist noch eine Angewohnheit aus meiner Alokoholikerzeit.

#### **7.** Jetzt. Es gibt eine Empfindung im Magen, der zuckt, weil er leer ist und sofort will ich aufstehen und irgendwas essen.

Warum nicht einen Apfel?

Warum eigentlich nicht.

Oh, die Sonne kommt raus. Soll ich Zazen mit allem Drum und Dran vorziehen.

Ja, was nun zuerst?

Mmh. Klar: Liegestützen, Apfel und Plan.

Oh. Im ganzen Körper spüre ich den Muskelkater.

Übertreibst du es nicht etwas?

Bis Sonntag, dann sind sieben Tage vergangen, will ich die Tage durchstehen.

Also 15 Liegestützen.

---

### **22.10.2022 - Samstag**

**Schlaf:** \_1. 03.00 - 06.00 (3)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 74 (70), Blutdruck: 129/84 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^5 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2× Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Sport:** \_5.

- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- ☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 100 \text{ m} (400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m})$

**Ernährung:** \_5. ☒ Frühstück: 06.45: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: 17.00: Leber, Champignons, Kohlrabi, Kopfsalat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Countdown:** \_6. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_7. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** \_8.  $g^1, h^1, v^{43}, z^6$

**Plan:** \_9. ☒ Snoopy: 07.45 - 08.15  
☒ Wünsche-1: 08.15 - 09.15  
☒ Einkauf: 09.15 - 10.15  
☒ Bibliothek: 10.15 - 11.15  
☒ Zazen: 11.15 - 14.30  
☒ Schwimmen: 15.00 - 16.30  
☒ Kochen: 16.30 - 18.00  
☒ Abfall: 18.00 - 18.30  
☒ Snoopy: 18.30 - 19.00  
☐ Recherche: 19.00 - 20.00  
☐ Wünsche-2: ???

**Snoopy:** 10. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Wünsche:** 11. ☒ 1. Gerätecke (Schritt-1), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, 3. Lua

**Bibliothek:** 12. ☒  $b^{10}$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.4, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**Ablage:** \_\_. ☐  $d^0$  (10)

**SHG:** 14. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 16.00 - 18.00

**Sport:** 13. ☒ Auspacken und Test des Stepboards.

**Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Medikamentenplan, Laborwerte.

**Bemerkungen:** \_6. ☒

1. Wie gehts?

Weiß nicht, wie ich den Tag mit so wenig Schlaf überstehe.

(Schüttelt den Kopf.)

Was ist das Problem?

Statt zu schlafen, habe ich kontinuierlich gegessen. In einem solchen Zustand, könnte ich mir vorstellen, könnte ich trinken.

Weshalb hast du dir keinen Tritt verpasst?

Beim Überlegen, ob ich morgen in Nürnberg um Mitternacht im Kino Vesper Chronicles anschau, ist die Nadel in der Rille meiner geistigen Schallplatte hängengeblieben.

Hat keine Alarmglocke geläutet?

Nein.



Oh Gott. Stell vor Wichtigen Terminen den Wecker.

Gute Idee.

Und fang sofort mit dem Plan an.

(Nickt mit dem Kopf.)

Mensch, mach das sofort. Die Ausrede: So und so viele Tage bin ich abstinente. klingt irgendwann hohl.

2. Probieren wir die Wünsche aus. Wegen was klopfst du dir heute Abend auf die Schulter?

Küche saugen.

Und was bereitet dir ein Hochgefühl?

Vorschulblock und Pippi Langstrumpf.

Mit was würdest du zufrieden ins Bett gehen?

Weiß nicht. Ah doch. Irgendwas programmieren. Was neues wie Lua wäre reizvoll.

3. In der Küche steht so viel im Weg.

Als erstes verräume ich die katalogisierten Bücher. Generell würde ich gerne die Renate mit dem freien Tisch und Stühle überraschen.

Das wäre doch ein schönes Ziel für Montag.

Die Gerätecke habe ich gekehrt.

Die Fußmatte hast du vergessen.

Später.

---

### 23.10.2022 - Sonntag

**Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 57 (70), Blutdruck: 117/81 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^5 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Ernährung:** \_5. ☒ Frühstück: 06.45: Kaffee

☒ Mittagessen:  $\emptyset$

☒ Abendessen: 17.00: Bratwürste, Champignons, Mohrrüben, Erbsen

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Sport:** \_7. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)

☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 30 min \wedge 200 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )

**Snoopy:** \_8. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Plan:** \_9.

<input checked="" type="checkbox"/> Zazen:	09.00 - 12.00
<input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:	12.00 - 14.00
<input checked="" type="checkbox"/> Wunsch-2:	14.00 - 15.30
<input checked="" type="checkbox"/> Zazen:	15.30 - 16.00
<input checked="" type="checkbox"/> Recherche:	16.15 - 17.15
<input checked="" type="checkbox"/> Snoopy:	17.15 - 17.45
<input checked="" type="checkbox"/> Kochen:	17.45 - 19.30
<input checked="" type="checkbox"/> Wunsch-3:	19.45 - 20.45
<input checked="" type="checkbox"/> Ablage:	20.45 - 21.30
<input checked="" type="checkbox"/> Snoopy:	21.30 - 22.00

**Wunsch:** 14. ☐ 1. Küchentepich (Schritt-1), ☒ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☒ 3. Lua

**Countdown:** 10. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** 12.  $g^1, h^1, v^{44}, z^7$

**Bibliothek:** —. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** 15. ☒ Tractatus: 4.4, ☒ Basis Bibel: 5.14, ☒ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**Ablage:** 16. ☒  $d^0$  (10)

**SHG:** 13. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 12.00 - 14.00

**Klinik:** —. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Medikamentenplan, Laborwerte.

**Bemerkungen:** \_6. ☒

1. Da bin ich wieder.

Willst du nach dem Aufwachen alleine sein.

Ist mir noch gar nicht aufgefallen. Das könnte das lange Zögern erklären. Weil ich mich implizit im Hallenbad dusche, bin ich unrasiert.

Hol es nach und mache es künftig noch am gleichen Abend.

2. Jeder, der mich kennt, glaubt nicht, dass ich nicht mehr als zwei Bier trinke.

Kein Wunder, wie du dich das letzte Jahr aufgeführt hast.

Die eine sagt, das sei Beschönigung, der andere, ich erfinde Ausreden.

Na ja. Unter Abstinenz verstehen die meisten was anderes.

Selber weiß ich auch nicht, ob ich doch nicht mehr als zwei oder drei Bier hintereinander trinke.

Wie willst du dich eventuell bremsen?

Nur Weizen und kein Wein, weil ich Wein wegen der schnellen Wirkung trinke.

3. Auch im Zazen soll ich im Hier und Jetzt verweilen. Wie habe ich Sitzen gelernt?

Was stimmt an der Regel nicht.

Die ist zu allgemein formuliert und nicht bezogen auf ein bestimmtes Spiel.

4. Heute ist wenig Ablenkung zu erwarten. Deshalb könntest du mit deinem Programm weiterkommen.

Schön wärs.

5. Die Nacht steh ich noch immer nicht ohne Essen durch.

Das ist nicht normal und deswegen bedenklich. Willst du das überhaupt?

Jetzt schon.

Dann rei dich zusammen.

6. In der rechten Schulter verspüre ich einen leichten reißenden Schmerz.

Von woher kommt der?

Wahrscheinlich von den Übungen mit den Ringen.

7. Wie gehts weiter?

Mit Liegestützen.

Stell dich nicht blöd.

Ich fange wieder so wie gestern an und schaue, wie weit ich heute komme.

8. Heute stelle ich alles auf den Kopf.

Was heißt das?

Jetzt beginne ich mit Zazen.

Ein Versuch ist es wert.

9. Im Morgenrot flattert die Hoffnung hinter die Büsche.

Was hast du gesehen?

Eigentlich leuchten die Schlieren des Morgenhimmels gelb-orange und im Wiesengrund schimmert in der Nebelwand ein Baum.

10. Steh auf oder katalogisiere.

Unschlüssig.

Zwischen was bist du hin- und hergerissen?

Wahrscheinlich muss ich in der Saaletalklinik alles vor dem Wecken machen, weil ich am Nachmittag und Abend bestimmt träge bin.

Vier Wochen hast du Zeit, um zu üben.

11. Kann es sein, das ich bereits nach einem Weizen am nächsten Morgen Grippe Symptome spüre?

Vielleicht.

12. Vorschule, Nimmersatt und Pippi will ich verwenden für die Geschichte von iPhone-1.

Wo und wann habt ihr mit der Entwicklung angefangen?

Wahrscheinlich 2005 im Südwestpark.

Eigentlich will ich erstmal was malen, vielleicht mein Opus-Board (Vorschule: Male genau aus.)

Mit wem hast du zusammengearbeitet?

Herbert, Astrid und Gerhard. Die Geschichte mit: Für meinen Freund Herbert (Nimmersatt 1)

Mit Pippi will ich weitermachen (Pippi 7 - 5).

Die Zeit ist fast um.

Dann vielleicht morgen.

---

### 9.8.9. KW 43

**Gewicht:** 57 kg

---

### 24.10.2022 - Montag

**Schlaf:** \_1. 22.00 - 06.00 (8)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 132/86 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^5 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee

☒ Mittagessen:  $\emptyset$

☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Bohnen, Kopfsalat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Sport:** \_\_. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)

☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)

☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (1)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

☒ Schwimmen:  $400 m \wedge 30 min \wedge 200 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )

**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**S-Zähler:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** —. **31 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Plan:** \_7. ☒ Pfaffenberger: 08.00 - 08.30  
☒ Haller: 08.00 - 08.30  
☒ Einkauf: 08.30 - 09.30  
☒ Pröls: 09.30 - 10.00  
☒ Saaletal: 10.00 - 10.30  
☒ Plan: 10.30 - 12.30  
☒ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☒ Zazen: 13.00 - 15.00  
☒ Wunsch-1: 15.00 - 16.00  
☒ Snoopy: 16.00 - 16.30  
☒ Schwimmen: 16.30 - 18.30  
☒ Zazen: 18.30 - 19.00  
☒ Kochen: 19.00 - 20.30  
☒ Klinik: 21.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** 15. ☒ 1. Küchentepich (Schritt-1), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** —.  $g^2, h^2, v^{45}, z^8$

**Klinik:** 17. ☒ Struktur

**Bibliothek:** —. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** —. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.14, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**Ablage:** —. ☐  $d^0$  (10)

**SHG:** 16. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 16.30 - 18.30

**Hausarzt:** 12. ☒ Grosses Blutbild von Dr. Haller (09548-1313) für die Saaletalklinik: 15.11 um 8 Uhr.

**Hundefrisör:** 11. ☒ Terminabsprache mit Fr. Pfaffenberger (09195-6253): 22.11. um 11 Uhr.

**Schreiner:** 13. ☒ Brett (75 × 100) von Hr. Pröls: 09548-6324: 30 €

**Klinik:** 14. ☒ Telefonat mit der Saaletalklinik: 09771-905-(0, 41006): RV-Mitteilung.

**Klinik:** —. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** \_9. ☒

1. Und, ausgeschlafen.

Ja. Heute lege ich den ersten Ruhetag ein.

Dann hast du ja richtig viel Zeit für andere Dinge.

Hoffentlich krieg ich diese drei Sachen auf die Reihe.

Nach acht kannst du beim Haller anrufen.

Dann Hundefrisör und beim Pröls halte ich auf gut Glück.

Wenn du den Plan strikt einhältst, kann nichts schief gehen.

Hoffens wir mal.

Konzentriere dich auf den Plan bis zum Schlafengehen.

Dein Wort in Gottes Ohren.

Die Zeit läuft.

Noch was anderes. Ängstlich stelle ich mich auf die Waage. Mir wären fast die Augen rausgefallen: 57 kg.

Siehst mal, was das ausmacht, wenn du nachts nicht dauernd isst.

2. Auf die Einladung am Samstag will ich mich vorbereiten.

Der Küchentisch muss frei sein.

Am besten ist, wenn ich bis dahin generell die Wohnküche in Ordnung bringe.

Führe im Plan einen Punkt ein mit Checkliste.

Nach dem Einkauf setze ich mich hin.

---

## 25.10.2022 - Dienstag

**Schlaf:** \_1. 22.00 - 06.00 (8)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 141/82 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^6 \times 12min$  (5)

**Körperpflege:** \_4. 2× Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Ernährung:** \_5.

- ☒ Frühstück: Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: Lachs, Champignons, Paprika, Mohrrüben, Salat
- ☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

### Sport:

- \_7. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- ☒ Schwimmen:  $400 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 200 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )

### Snoopy:

- \_8. 4 Spaziergänge (4), ☒ SHG ohne Snoopy

### S-Zähler:

- \_9. 0 (0) 16 Stunden

### T-Zähler:

- 10. 30 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

### Stimmung:

- 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

### Disziplin:

- 12.  $g^1, h^1, v^{46}, z^9$

### Plan:

- 13. ☒ Bibliothek: 08.30 - 09.15
- ☒ Wunsch-2: 09.15 - 10.00
- ☒ Recherche: 10.00 - 10.45
- ☒ Snoopy: 11.30 - 12.00
- ☒ Zazen: 12.00 - 14.15
- ☒ Schwimmen: 14.15 - 16.15
- ☒ Kochen: 16.15 - 18.00
- ☒ Snoopy: 17.45 - 18.15
- ☒ Wunsch-3: 18.15 - 19.15
- ☒ SHG: 19.15 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

### Wunsch:

- 15. ☐ 1. Ofenbereich (Schritt-2), ☒ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☒ 3. Lua

### Bibliothek:

- 14. ☒  $b^5$  (10)

### Recherche:

- 16. ☒ Tractatus: 4.5, ☒ Basis Bibel: 6.19, ☒ Buddhas Lehrreden: 26 - 30

### Ablage:

- \_. ☐  $d^0$  (10)

### Klinik:

- 17. ☒ Körper

### SHG:

- 18. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30

### Klinik:

- \_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

### Bemerkungen:

- \_6. ☒

1. Hat dir der gestrige Ruhetag gut getan?

Kaum.

In der Nacht stehst du zu oft auf und bleibst zu lange auf.

Ja und esse fast jedesmal was.

2. In der Dunkelheit hängen graue Schlieren am Himmel und vereinzelt funkeln ein paar Sterne. Nach dem Aufstehen jagen Splitter durch meinen Kopf.

Mein Medikamentenplan entspricht meinem Tagesplan und wie koordiniere ich Kollisionen.

Rechtzeitig abends vor Zazen in Erlangen mußt du nach dem Schwimmen kochen.

Vielleicht bin ich insgesamt zu langsam.

In dem Tempo wirst du die Bücher nicht katalogisieren, fast keine iPhone-1 Bemerkungen aufschreiben und das Abitur wirst du auch nicht wiederholen.

Aber das Sportprogramm läuft im Takte.

Überlege dir, wie du einen Tag in der Saaletalklinik simulierst.

Erstmal müsste ich herausfinden, wie viel Freizeit ich dort habe.

Wahrscheinlich nur am Abend.

Oh Gott. Üben müsste ich das Aufstehen um zwei Uhr. Dann hätte ich wahrscheinlich vier Stunden Zeit.

Fange morgen an und stehe um zwei Uhr auf.

3. Fakt ist, dass ich vier Stunden Zeit habe und den Plan gedanklich durchgespielt habe.

Also könntest du vier Punkte abhaken.

So ist es.

Überrasche mich.

---

## 26.10.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** \_1. 03.00 - 05.00 (2)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 69 (70), Blutdruck: 129/81 (143/89)

**Zazen:** \_3.  $s^4 \times 14 \text{ min}$  (4)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_5. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$   
☒ Schwimmen:  $400 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 200 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Kohlrabi, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**Snoopy:** \_8. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**S-Zähler:** \_9. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** 10. 29 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Disziplin:** 12.  $g^1, h^1, v^{47}, z^{10}$

**Plan:** 13. ☒ Ablage: 10.00 - 10.45  
☒ Wunsch-1: 10.45 - 11.30  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Sport: 12.00 - 14.30  
☒ Schwimmen: 14.30 - 16.30  
☒ Snoopy: 16.30 - 17.00  
☒ Zazen: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.00  
☐ Bibliothek: 20.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** 15. ☒ 1. Ofenbereich (Schritt-2), ☐ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☐ 3. Lua  
**Bibliothek:** 17. ☐  $b^0$  (10)  
**Recherche:** —. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25  
**Ablage:** 14. ☒  $d^0$  (10)  
**Klinik:** 18. ☒ Kleidung  
**SHG:** 16. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 14.30 - 16.30  
**Klinik:** —. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.  
**Bemerkungen:** 7. ☒

1. Heute bist du erst um 3 Uhr ins Bett gegangen.

Der Teufel weiß, warum ich am Tisch sitzengeblieben bin und die ganze Zeit Haferfleks gegessen habe.

2. Die Weckzeit hast du um eine Stunde vorverlegt.

Das habe ich gleich ausgenützt, dass ich um 5 Uhr aufgestanden bin.

Und um zwei Minuten hast du die Zazen-Dauer verlängert.

Wenn ich es durchhalte, will ich jede Woche zwei Minuten dranhängen.

3. Beim Sitzen in Erlangen schlafen dir jedesmal nach 20 Minuten die Füße ein.

Ich glaube, dass ich in meinem Sportprogramm durch drei Übungen meine Beweglichkeit verbessern kann (Strongand-FlexTV): statisches Rumpfbeugen gegen die Wand

[https://youtu.be/yh\\\_I3rY\\\_z10](https://youtu.be/yh\_I3rY\_z10)

, Schmetterling

[https://youtu.be/\\\_FaovIRd3ms](https://youtu.be/\_FaovIRd3ms)

und Jefferson Curl

<https://youtu.be/rE9KPwaBT2I>

4. Die Packliste für die Saaletalklinik solltest du nicht willkürlich zusammenstellen.

Eigentlich dürfte ich nur das mitnehmen, was ich auch jetzt brauche.

Momentan beschränkst du dich auf sechs Bücher. Noch 29 Tage hast du Zeit, falls du die Liste erweitern möchtest.

5. Im Therapieplan der Saaletalklinik steht, wie die 15 Wochen gegliedert sind.

Sollte ich doch eine Zusammenfassung erstellen? Bin mir noch nicht sicher, ob mir das hilft.

6. Den gestrigen Tag hast du wirklich optimal genützt.

Deshalb sollte ich heute das gleiche versuchen.

7. Die eine oder der andere fragen: Hast du nicht Angst, Alkohol zu trinken?

Wenn ich in Gesellschaft trinke, kann ich so wie früher nach zwei Gläser Bier aufhören.

Dann erklären sie dein Verhalten: Das ist Beschönigung oder Du erfindest Ausreden.

Weil sie glauben, dass ich das nicht kann.

Kein Wunder. Erst posaunist du herum, dass du keine Alkoholschwelle kennst und dass du beim Trinken nichts gegen den Kontrollverlust machen kannst wegen der Alkoholkrankheit.

Denen werde ich es zeigen.

Wenn es schiefgeht, hast du ein ganz großes Problem und du wirst ihnen wieder auf den Wecker fallen.

8. In der Saaletalklinik hast du Angst vor den psychologischen Tests, weil du immer unterdurchschnittlich schlecht warst.

Eigentlich kann mir nichts passieren.

In ihren Augen bist du ein Idiot. Du aber glaubst, dass du überdurchschnittlich schlau bist.

Das sagen doch viele, wenn sie sich über mich wundern.

Deswegen, weil sie nicht damit gerechnet haben.

9. Meiner Meinung nach sind wir für heute durch.

Versuche das gestrige Ergebnis zu toppen.

Konstruktiv Nachdenken ist für Katharsis.

Ohne Inspiration, Aufgabe, Arschtritt und Deadline bist du ein leeres Fass und fällst in eine Starre.

Wie jeden Morgen mache ich einen Plan, damit ich etwas habe, was ich abhaken kann.

10. Eine interessante Theorie: du greifst etwas auf, bist von dir selbst begeistert und feierst den Triumph mit Alkohol.

Irgendetwas ist schräg. Ich komme nicht sofort dahinter.

Wenn du das Buch hast, packst du es zum Teil nicht mal aus.

Das stimmt. Plötzlich ist dieser unwiderstehliche Drang weg.

Denn jetzt würde die anstrengende Arbeit beginnen, nämlich lesen. Also nimm nur das in die Saaletalklinik mit, was du zuvor gemacht hast.

11. Im Oktober 2018 wolltest du dich nach 5G umbringen, weil du alles ignoriert hast außer 5G wie Abrechnung und hattest Angst vor den Leuten in der Verwaltung.

Das hat nicht geklappt und der andere Ausweg war die Flucht in die Sozialstiftung nach Bamberg.

Kürzlich gab es eine Wiederholung. Du hast es nicht geschafft, den Vorwerk-Krempel zurückzuschicken.

Es war ganz einfach, das zusammen zu erledigen und seitdem geht es wieder aufwärts.

In dieser Zeit hast du den Kopf in den Sand gesteckt und ständig mehr getrunken. Das reicht für heute. Mach den Plan, sonst haben wir den ganzen Tag nur geredet.

## 27.10.2022 - Donnerstag

- Schlaf:** \_1. 23.00 - 07.00 (8)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 125/84 (143/89)
- Zazen:** \_3.  $s^4 \times 14min$  (4)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren
- Sport:** \_5. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^4 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$   
☒ Schwimmen:  $400 m \wedge 30 min \wedge 200 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: Forelle, Champignons, Paprika, Bohnen, Karotten, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 20.00 - 12.00: Obst
- Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge (4), ☒ SHG ohne Snoopy
- S-Zähler:** \_8. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** \_9. 28 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
- Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 11.  $g^2, h^2, v^{48}, z^{11}$
- Plan:** 12. ☒ Sport: 12.30 - 14.15  
☒ Schwimmen: 14.15 - 16.15  
☒ Zazen: 16.15 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 19.15  
☒ Mittelpunkt: 19.15 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** 13. Schwimmen in Höchstadt von 14.15 - 16.15
- Gepäck:** 15. ☒ Sport-, Schwimmkleidung
- Mittelpunkt:** 14. Stühle, Tische, Tischdecke.
- Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.



**Bemerkungen:** \_7. ☒

1. Da bin ich wieder.

Gestern Abend hast du dich vor der Bibliothek gedrückt.

Das ist ein einfaches Beispiel, wie ich etwas nicht durchziehe.

Rede mit mir, wenn du lethargisch bist.

Genauso wie hier, werde ich auch in der Saaletalklinik scheitern, wenn ich mir langfristige Projekte vornehme.

2. Trau dich, stelle deine Fragen und sage direkt, was du vorhast.

Darf ich den Computer mit dem großen Bildschirm mitbringen?

Können Sie mir einen Tagesplan mit konkreten Zeitangaben schicken?

Zum einen wird sie dich fragen, für was du den Computer brauchst.

In der Freizeit will ich mit dem Textsatzprogramm TeX üben und die Programmiersprache Lua lernen.

3. Im Therapiekonzept wird erwähnt, das sie den Mehrfachwahl-Wortschatz-Intelligenztest (MWT-B) verwenden.

Im Internet findest du sicherlich Informationen.

Ja und ich habe ihn auch gleich bestellt für ungefähr 27€.

4. Heute beginnen wir mit der Vorbereitung für das Essen am Samstag. Räume schon heute die Stühle und den Tisch ab und wasche die Tischdecke.

Die Bücherstapel verschiebe ich zur Ofenbank.

Bis heute Abend soll das geschehen sein und ich will den Eintrag im Tagesplan sehen.

Sofort arbeite ich den aus.

5. Hey Alter, es ist Abend ein paar Minuten nach 7 und ich klebe vor dem Computer auf dem Stuhl fest.

Oh Gott, es kann doch nicht so schwer sein, ein paar Bücher von A nach B zu tragen.

Obwohl ich es mir fest vorgenommen habe. Es ist der allabendliche Schwächeanfall, in dem ich stundenlang Zeitungen lese.

So schon wie während deiner gesamten Schulzeit verbringst du Stunden mit dem Nicht-Eigentlichen und verschiebst es sogar bis in den frühen Morgen.

Aber heute wehre ich mich.

Hat doch gar nicht weh getan.

Geschafft.

Mit der Ordnung im Kopf geht alles leicht von der Hand.

Am liebsten würde ich mich auf den Lorbeeren ausruhen und mich mit dem Kinobesuch belohnen: Vesper Chronicles.

Mach es abhängig vom Plan für Morgen.

Wenn er steht, melde ich mich wieder.

6. Gut, dann zäumen wir das Pferd beim Schwanz auf. 15 Wochen stehen dir zur Verfügung. Nenne die drei Schwerpunkte.

Sport, Bücher und Computer.

Vorschlagen würde ich, dass du ihre Gliederung übernimmst:

---

**28.10.2022 - Freitag**

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 125/72 (143/89)

**Zazen:** \_4.  $s^4 \times 14min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2× Zähneputzen (2)

**Sport:** \_6.

- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^2 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)
- ☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^{20} \wedge s^3 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- ☒ Schwimmen:  $400 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 200 \text{ m} (400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m})$

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Mittagessen:  $\emptyset$   
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Karotten, Blumenkohl, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 23.00 - 17.00: Obst

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☒ SHG ohne Snoopy

**S-Zähler:** \_9. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** 10. 27 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 12.  $g^1, h^1, v^{49}, z^{12}$

**Plan:** \_.  
☒ Snoopy: 12.00 - 12.30  
☒ Sport: 12.30 - 14.30  
☒ Schwimmen: 14.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 18.00  
☒ Zazen: 18.00 - 19.00  
☒ Kochen: 19.00 - 21.00

**Wunsch:** \_.  
☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** \_.  
☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_.  
☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** 14. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 15.00 - 17.00

**Gepäck:** \_.  
☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl

**Einladung:** 13. Vorbereitung des Samstagssessens mit Ruth und Herbert:

#### Aktionspunkte:

Geschirr: ☒ Kloßtopf und Bräter

Menü: ☒ Speiseplan

Einkauf: ☒ Einkaufsliste

Plan: ☒ Plan für Samstag

**Sterne:** \_.  
☐ Besuch der Nürnberger Sternwarte um 20 Uhr.

**Klinik:** \_.  
 Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** \_8. ☒

1. Ausgeruht bin ich nicht, aus dem Bett komme ich nicht raus und ich lese zu wenig.

Erst Zazen und rechne nach. Es ist deine Entscheidung, für den Sport vier bis fünf Stunden zu opfern.

Mit Sport schütze ich mich vor dem Alkohol.

2. Dein Tagesplan schaut komisch aus. Würde ich die Blöcke mit einem Rechteck einrahmen, würden alle Blöcke außer Sport und Ernährung ein stiefmütterliches Dasein führen.

Die Idee finde ich inspirierend. Es spricht nichts dagegen, Rechtecke mit farbigen Rahmen zu verwenden, nämlich Bilderrahmen.

3. Links neben dir liegt ein Schreibblock mit Stift. Die hast du in deiner Packliste gar nicht beachtet.

Da bringst du mich gleich auf eine Idee. Wieso arbeite ich eigentlich nicht auch mit Buntstiften?

Diese Erweiterung deines Arbeitsplatzes erscheint mir sinnvoll.

4. Generell solltest du das Layout deines Therapiepapiers überarbeiten.

Allein der Name ist nicht mehr zeitgemäß.

Das, was du machst, ähnelt mehr einem Projektplan.

A-Projekt (Alltag) ist zu allgemein und G-Projekt (Gerald) zu speziell.

Konzentriere dich auf das Wesentliche und nenne das Projekt SAP (Sport and Philosophy).

5. Für die Saaletalklinik: geh all deine Bücher durch und wähle die aus, die du sofort bestellen würdest.

Gute Idee.

6. Für das Essen am Samstag würde ich schon heute den großen Topf und Bräter besorgen.

Das beste ist, wenn ich es in den Plan eintrage.

7. Hozan, darf ich dir was sagen?

Nur zu.

Hältst du das für klug, mit der höchsten Zahl an Liegestützen gleich nach dem Aufstehen loszulegen?

Ups HERR, das ist eigentlich blöd. Beginnend mit zehn werde ich morgen die steigern.

Und Hozan, ich würde vorschlagen, dass du die Laufstrecke erweiterst.

Klar HERR, denn ich muss meine Grundlagenausdauer verbessern.

Das würde ich morgen an deiner Stelle auch mal ausprobieren.

Vielleicht sollte ich ab und zu im Wittgenstein-Reader Auszüge aus den Philosophischen Untersuchungen lesen, weil unser Gespräch komisch verläuft.

8. Gut, dann zäumen wir das Pferd beim Schwanz auf. 15 Wochen stehen dir zur Verfügung. Nenne die drei Schwerpunkte.

Sport, Bücher und Computer.

Vorschlagen würde ich, dass du ihre Gliederung übernimmst:

---

### 29.10.2022 - Samstag

**Schlaf:** \_1. 22.00 - 06.00 (8)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 113/73 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_4.  $s^4 \times 14min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)

☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^2 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 min$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km + 1 km$  (1)

☒ Liegestützen:  $s^2 \times r^{20} \wedge s^3 \times r^{15} \wedge s^2 \times r^{10}, > 100$

☒ Schwimmen:  $400 m \wedge 30 min \wedge 200 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee

☒ Mittagessen:  $\emptyset$

☒ Abendessen: Hähnchen, Klöße, Brötchen, Laugenstange, Blaukraut, Pilze, Paprika, Blumenkohl, Salat

☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** \_9. 0 (0) 16 Stunden  
**T-Zähler:** 10. 26 Tage (Therapiebeginn: 24.11)  
**Stimmung:** 11. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Vorsätze:** 12.  $g^1, h^1, v^{50}, z^{13}$   
**Plan:** 13. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Einkauf: 07.30 - 08.30  
☒ Zazen: 09.00 - 10.00  
☒ Sport: 10.00 - 13.00  
☒ Schwimmen: 13.00 - 15.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Einladung: 15.00 - 21.00  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00  
**Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☐ 3. Lua  
**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)  
**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25  
**SHG:** 15. ☒ Schwimmen in Höchstadt von 13.00 - 15.00  
**Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl  
**Einladung:** 14. ☒ Menü für Ruth/Herbert um 19 Uhr.  
**Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.  
**Bemerkungen:** \_8. ☒

1. Hozan, du überraschst mich.

Soll ich das als Lob auffassen, HERR. Ansonsten würde ich sagen: optimal gestartet.

2. In der Saaletalklinik darfst du nicht rauchen.

Die Pausen kann ich auf dem Balkon verbringen. Snoopy wird mir fehlen.

Ein Stofftier, Hozan, kann ihn vertreten.

Da muss ich gleich bei Amazon den gekauften Eisbären suchen.

Gefunden.

Leider gibt es nur den Großen, aber einen kleinen Malteser.

Hozan, achte auf den Plan.

Nur noch eine Sache, HERR. Die Morgenprozedur sollte ich in der Saaletalklinik beibehalten. Der Wittgenstein-Reader geht mir nicht aus dem Kopf.

Reiß dich am Riemen. Die Einkaufszeit beginnt.

3. Mann, du liegst ja gut in der Zeit.

Gell, da schaut. Irgendwas ist mir noch heute morgen eingefallen. Ach ja. Ausgehen mit Snoopy bildet fast ein Quadrat, das von innen heraus meine Tagesstruktur trägt.

Dieses stabilisierende Objekt solltest du auch in der Saaletalklinik einsetzen.

HERR, das kam mir auch schon in den Sinn

Aber jetzt Hozan, kümmere dich um das Update des Tagesplans.

4. Zwischendurch, HERR, unterbreche ich alles und will wissen, was in der Welt passiert.

Eigentlich ist es nicht schlecht, wie du das handhabst, in du ntv und Welt vergleichst.

5. Eins fällt mir auf, Hozan. Es ist schade, dass du die Musik seit einiger Zeit komplett ausblendest.

Guter Hinweis, HERR, denn die geht mir eigentlich ab.

Probiere einfach.

Dazu fällt mir ein, dass ich eine Playlist für die Saaletalklinik erstellen könnte.

Das würde ich an deiner Stelle auch in der Gepäckliste berücksichtigen. Bei aller Begeisterung, vergiss Zazen nicht.

Bin schon auf dem Sprung.

6. Liegen wir nicht gut in der Zeit, HERR.

Vielleicht kommst du doch wieder in die richtige Spur, Hozan.

Wollen wir doch hoffen.

7. Gut, dann zäumen wir das Pferd beim Schwanz auf. 15 Wochen stehen dir zur Verfügung. Nenne die drei Schwerpunkte.

Sport, Bücher und Computer. Vorschlagen würde ich, dass du ihre Gliederung übernimmst:

30.10.2022 - Sonntag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 112/75 (143/89)
- Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_4.  $s^4 \times 14min$  (4)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_7. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Nackenübungen:  $s^0 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 12.5 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sacksack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$   
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 60 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee  
☐ Abendessen: Leber, Champignon  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_9. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** 10. 25 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
- Stimmung:** 11. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 12.  $g^0, h^0, v^{51}, z^{14}$
- Plan:** 13. ☒ Snoopy: 19.00 - 19.30  
☒ Zazen: 19.30 - 20.30  
☒ Kochen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule (2), Nimmersatt (2), Pippi (16-19), ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** \_\_. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 13.00 - 15.00
- Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl
- PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.
- SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.
- TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.
- Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.
- Bemerkungen:** \_8. ☒  
1. Zu fragen, Hozan, wie es dir geht, erspare ich mir, weil ich sehe, wie du zwischen den Seilen hängst.  
Bin unschlüssig, ob ich das Sportprogramm ruhen lassen sollte.  
Ergreif diese Gelegenheit und nimm alle Bücher in die Hand.  
Mir ist angst und bange, dass ich gar nichts tue. HERR, in deine Hände lege ich meinen Geist.  
Schau dich um und du siehst sofort, was zu tun ist.  
Die Küche muss ich aufräumen, der Computer steht nicht auf dem Tisch und ohne Tagesplan befürchte ich zu versumpfen.  
Hozan, die Absicht ist die halbe Miete.  
2. Was anderes, HERR. Sehe ich nackte Frauenhaut, denke ich an die Explosion beim Onanieren. Mit solchen Gedanken stecke ich mitten im Rückfall.

Mach dir keinen Kopf, Hozan. Mit Zazen kriegen wir das ganz einfach in den Griff. Wach einfach auf während solcher Gedanken.

Vielleicht beim nächsten Mal. Gestern Nacht habe ich meiner Phantasie freien Lauf gelassen. Ah, jetzt verstehe ich dich, HERR. Immer muß ich augenblicklich die Zazen-Haltung einnehmen.

3. Zurück zu meinem matschigen Zustand. Heute probiere ich entspanntes Laufen und Schwimmen aus.

Um so früher, desto besser, Hozan, bevor du einen weiteren Tag in deinem kürzer werdenden Leben verlierst.

Wie immer, HERR, hast du recht. Gleich tauche ich in die Theorie ein, in den Plan.

Schluss mit Lamentieren, schreite zur Tat und richte den Computerplatz ein.

Dein Wort in meinem Ohr.

---

## 9.8.10. KW 44

**Gewicht:** 57 kg

---

### 31.10.2022 - Montag

**Schlaf:** \_1. 22.00 - 06.00 (8)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 110/72 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_4.  $s^4 \times 16min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (1),  $r^2 \times 1 km$  (2)

☒ Liegestützen:  $s^2 \times r^{25} \wedge s^1 \times r^{20} \wedge s^2 \times r^{15} \wedge s^2 \times r^{10}, > 100$

☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 45 min \wedge 250 m$  ( $500 m \wedge 250 m$ )

**Ernährung:** \_8. ☒ Frühstück: Kaffee

☒ Abendessen: Forelle, Champignons, Erbsen, Karotten, Salat

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☒ Intervallfasten: 21.00 - 13.00: Obst

**S-Zähler:** 10. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** 11. 24 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** 12. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 13.  $g^1, h^1, v^{52}, z^{15}$

**Plan:** 14. ☒ Einkauf: 08.00 - 09.00

☒ Kartei: 09.00 - 09.30

☒ Bücher: 09.30 - 10.30

☒ Bibliothek: 10.30 - 11.30

☒ Snoopy: 11.30 - 12.00

☒ Sport: 12.00 - 14.30

☒ Schwimmen: 14.30 - 17.00

☒ Snoopy: 17.00 - 17.30

☒ Zazen: 17.30 - 18.30

☒ Kochen: 18.30 - 20.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

- Wunsch:** \_\_\_ ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** 17. ☒  $b^4$  (10)
- Recherche:** \_\_\_ ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** 18. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 14.30 - 17.30
- Gepäck:** \_\_\_ ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl
- PAT:** \_\_\_ ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.
- SAP:** \_\_\_ ☐ Sport and Philosophy.
- TIP:** \_\_\_ ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.
- Karteikarte:** 15. ☒ Karteikarte für Führerschein von Landratsamt Neumarkt: 09181-470-1616.
- Alltag:** 16. ☒ Töpfe, S-, G-, B-Müll, Wäsche.
- Klinik:** \_\_\_ Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.
- Bemerkungen:** \_7. ☒

1. Bin ich ein Satz, HERR, sind in dem viele aus meiner Kindheit enthalten?

Was du meinst, Hozan, dass in dem Elementarsätze logisch verknüpft sind.

Die Wiederholung ist allerdings eine Hypothese.

Den Wittgenstein hast du seit vielen Tagen nicht aufgeschlagen.

Über Schicksal und Willensfreiheit landet man in der Logik.

Hozan, achte auf den Plan.

Wenn ich ehrlich bin, freue ich mich auf die nächste Ablenkung, nämlich Einkaufen.

Würdest du jeder Anstrengung aus dem Weg gehen, wärst du unzufrieden.

Genau HERR, deshalb mache ich jetzt Liegestützen.

2. Hozan, eindringlich rede ich dir ins Gewissen. Verliere das Ziel nicht aus den Augen.

Was ist es, HERR?

Die iPhone-Geschichte.

Was brauche ich dafür?

Welch eine Frage. Deutsch natürlich.

3. Wie viele Bücher soll ich für die Saaletalklinik einpacken?

Fange heute an, das auszuprobieren und versuche doch einfach mal, die in einem Zug durchzulesen.

Nehmen wir an, eins pro Woche, dann wären das aufgerundet vier bis zum Therapiebeginn.

Wähle vier, jeweils eins aus jedem Gebiet aus und los gehts.

Also Philosophie, Erzählung und schon komme ich ins Stocken.

Durchforste einfach deine Stöße.

4. HERR, vier Bücher habe ich ausgewählt: Wittgenstein: Reader, Übungsheft Aufsatz, Kopf-Geometrie und Lindgren: Ronja.

Am besten, du erfasst sie gleich in der Bibliothek.

5. Gut, dann zäumen wir das Pferd beim Schwanz auf. 15 Wochen stehen dir zur Verfügung. Nenne die drei Schwerpunkte.

Sport, Bücher und Computer.

Vorschlagen würde ich, dass du ihre Gliederung übernimmst:

### 1.11.2022 - Dienstag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 67 (70), Blutdruck: 121/77 (143/89)
- Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_4.  $s^4 \times 16min$  (4)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_6.



- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^2 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 \text{ km}$  (1),  $r^0 \times 1 \text{ km}$  (2)
- ☒ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^3 \times r^{10}, > 100$
- ☒ Schwimmen:  $500 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 250 \text{ m}$  ( $500 \text{ m} \wedge 250 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_9. **23 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 11.  $g^0, h^0, v^{53}, z^{16}$

**Plan:** 12. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☒ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** 13. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 15.00 - 17.00 (kein Zazen in Erlangen)

**Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl

**PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.

**SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.

**TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.

**Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** 14. ☒

1. Beim Zazen schweife ich sofort ab.

Hozan, die Tagesstruktur ohne Alkohol ist wichtig, alles andere beiläufig.

Beginnend mit heute werde ich auf die Liegestützen verzichten, weil es in meiner rechten Schulter sticht.

Macht doch nichts. Hozan, ich habe das Gefühl, dass du mit den Zielen nicht zurechtkommst.

Früher habe ich mir eine iPhone-Simulation gebaut und an der jeden Tag gefeilt.

Das goldene Sportabzeichen ist beiläufig. Zwar lebst du mittlerweile ganz vernünftig, aber der wahre Schwerpunkt fehlt dir.

Gern hätte ich die iPhone-Geschichte auserkoren, aber es muss ein Programm sein, das wirklich etwas tut.

Hattest du nicht mal die Idee, dass du um den Tractatus herum ein Programm baust?

Schon.

Ja, dann fange an.

2. HERR, du hast recht. Ich werde ein Programm schreiben in C und in Tk/Tk und mit CWEB dokumentieren.



Also bereite diese Bücherliste für die Saaletalklinik vor. Übrigens, wie sieht die Ein- und Ausgabe für dieses Programm aus und was berechnet es?

Erstmal ist Eingabe ein Tag und gibt die Bemerkung aus. Das Programm soll TIP heißen.

Welche Verarbeitungswege werden durchlaufen?

Der Achtfache Pfad.

3. Bevor ich tatenlos herumsitzen bis die Sportphase beginnt, bearbeite ich den Punkt Recherche, damit ich nicht verblöde.

Zusammen haben wir doch herausgefunden, dass zu deiner Lebensessenz Programmieren gehört. Also bringe das jeden Tag irgendwie unter.

Versprochen bis zum Schlafengehen.

4. Eine Amsel ist an der Küchentür zerschellt.

In dem Fall hättest du es nicht verhindern können.

Draußen beim Spaziergang suche ich einen würdigen Ort.

5. Joshi könnte während meiner Abwesenheit das Haus heizen.

Was anderes bleibt dir wohl kaum übrig.

6. cited soll das Programm heißen.

Über das kannst du dich wunderbar hochhangeln.

Das reicht für den Moment. Jetzt werde ich mich um Snoopy kümmern.

Ich drücke dir die Daumen, dass es was wird.

Wollen wir doch mal hoffen.

---

## 2.11.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 116/78 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_4.  $s^2 \times 16min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Laufen:  $r^2 \times 3 km$  (1),  $r^0 \times 1 km$  (2)

☒ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^4 \times r^{10}, > 100$

☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 45 min \wedge 250 m$  ( $500 m \wedge 250 m$ )

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee

☒ Abendessen: Thunfisch, Champignons, Kohlrabi

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☒ Intervallfasten: 20.00 - 12-00: Obst

**S-Zähler:** \_8. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** \_9. 22 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊

**Vorsätze:** 11.  $g^1, h^1, v^{54}, z^{17}$

**Plan:** 12.

- ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30
- ☒ Zazen: 06.30 - 07.30
- ☒ Passbild: 09.00 - 10.30
- ☒ Lesetest: 10.00 - 11.00
- ☒ Snoopy: 11.00 - 11.30
- ☒ Sport: 12.00 - 17.00
- ☒ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☒ Kochen: 17.30 - 19.00
- ☐ Lesetest: 19.00 - 20.30
- ☒ Zazen: 20.30 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** 15. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 14.30 - 16.30

**Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl

**Passbild:** 13. ☒ dm-Markt in Höchststadt / Aischpark.

**Lesetest:** 14. ☒ Ludwig Wittgenstein: Ein Reader (S. 30).

**PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.

**SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.

**TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.

**Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. Nimm jedes Buch in die Hand, das du hast.

HERR, irgendwie funktioniert mein Plan nicht wirklich.

Lesen und Programmieren funktionieren nicht im Stundentakt. Hozan, du musst eher in Zeiträumen denken.

Das stimmt, HERR. Den Sport betreibe ich eben so lange, wie es dauert.

Den Rahmen, Hozan, hast du ja schon mal ganz gut abgesteckt. Ein bisschen Zeit bleibt dir noch bis zum Therapiebeginn.

Probiere mal aus, dass du dir nur ein Thema pro Tag vornimmst.

Die Idee gefällt mir. Heute lese ich den Wittgenstein Reader, so weit ich eben komme.

Am nächsten Tag bleibst du bei dem Punkt oder greifst einen anderen heraus, aber behalte den Loop im Hinterkopf.

2. Heute Morgen möchte ich mit dem Passbild starten und mich dafür anständig kleiden.

Das klingt schon besser, Hozan. Wie ich gesehen habe, bessert sich deine Haltung beim Sitzen.

Das, HERR, ist das A und O und das ist bisher das Einzige, bei dem ich mir sicher bin, es mitzunehmen.

Noch ein Vorschlag, Hozan. Nimm einen Kalender zur Hand und trage jeden Tag den Schwerpunkt ein.

Und am Abend bestimmen wir zusammen den Status.

Jetzt bringe ich es vielleicht auf den Punkt Hozan. In deinem Tag fehlen die Klammern. Es gibt mindestens zwei Ebenen: Morgen, Thema, Abend und mittags untersuchen wir das usw. zwischen Morgen und Abend.

Großartig, HERR. Mit der Methode könnte ich das Verzetteln in den Griff bekommen.

3. Eine Sache noch, HERR, vor dem Schubs. Es ist ein Sternenhimmel mit sieben Punkten (Anschauen, Denken, Reden, Handeln, Anstrengen, Arbeiten, Konzentrieren) und in der Mitte ist Fixstern Aufwachen.

Das wäre doch ein schönes Bild für dein neues Zeichenbuch, nachdem du auf dem Malblock ein bisschen herumgespielt hast.

Vor dem Passbild mache ich doch den Plan.

Das, Hozan, ist das Ufer, bevor du ziellos im Fluss treibst.

4. Der Start in den Tag scheint dir gelungen zu sein, Hozan.

Das sehe ich auch so. Einen Moment, dann fange ich mit dem Lesetest an.

Toi, toi, toi.

5. Hier ist noch der Link für die Rollerübung:

<https://youtu.be/0JIWM1La38Q>

---

### 3.11.2022 - Donnerstag

**Schlaf:** \_\_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_\_2. Ruhepuls: 64 (70), Blutdruck: 116/71 (143/89)

- Snoopy:** \_3. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_4.  $s^2 \times 16min$  (4)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_7. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^2 \times 3 km$  (1),  $r^0 \times 1 km$  (2)  
☒ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^5 \times r^{10}, > 100$   
☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 50 min \wedge 0 25m$  ( $500 m \wedge 250 m$ )
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Bohnen  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**
- T-Zähler:** \_8. **21 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**
- Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 11.  $g^2, h^2, v^{55}, z^{18}$
- Plan:** 12. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Einkauf: 09.00 - 10.00  
☒ Lesetest: 10.30 - 11.00  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** \_\_. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 14.30 - 16.30
- Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl
- Antrag:** \_\_. ☐ Aufüllen des Antrags auf Ausstellung eines Führerscheins.
- PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.
- SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.
- TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.
- Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.
- Bemerkungen:** \_\_. ☒
1. Viel zu sagen, habe ich dir nicht, Hozan. Mache weiter mit dem Lesetest und es würde mich freuen, wenn dir die Vorbereitung für die Saaletalklinik gelingt.
- Heute nehme ich wieder den Wittgenstein Reader in die Hand.
- Damit du am 24. nicht mit leeren Händen dastehst, würde ich die folgende Struktur vorschlagen:
- BAT, PAT, SAP, TIP und BEWORK mit der Gliederung Checkpoint, Milestone, Acceptance.
- Die Ausarbeitung präsentiere ich dir, HERR, im Tagesplan. Erst kümmere ich mich um den Tagesrhythmus.

**4.11.2022 - Freitag**

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 122/77 (143/89)
- Snoopy:** \_3. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_4.  $s^4 \times 16min$  (4)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren
- Sport:** \_.
- ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)
  - ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)
  - ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
  - ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)
  - ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)
  - ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)
  - ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)
  - ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 km$  (1),  $r^0 \times 1 km$  (2)
  - ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
  - ☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 35 min \wedge 250 m$  (500 m  $\wedge$  250 m)
- Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee
- ☒ Abendessen: Lachs, Champignons, Erbsen, Karotten
- ☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_.
- T-Zähler:** \_.
- Stimmung:** \_.
- Vorsätze:** \_.
- Plan:** \_.
- ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30
  - ☒ Zazen: 06.30 - 07.30
  - ☒ Snoopy: 11.00 - 11.30
  - ☒ Sport: 13.15 - 17.00
  - ☒ Snoopy: 17.00 - 17.30
  - ☒ Kochen: 17.30 - 20.30
  - ☒ Lesetest: 17.30 - 20.30
  - ☒ Zazen: 20.30 - 21.30
  - ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Wunsch:** \_.
- Bibliothek:** \_.
- Recherche:** \_.
- SHG:** \_.
- Gepäck:** \_.
- Antrag:** \_.
- PAT:** \_.
- SAP:** \_.
- TIP:** \_.
- RV-Antrag:** \_.
- Klinik:** \_.
- Bemerkungen:** \_.

1. Wirklich zufrieden bin ich mit dir nicht, Hozan.

Weißt du was, HERR. Heute beschränke ich mich nur auf Laufen und Schwimmen. Das Gesamtpaket heißt Phönix:

<http://12koerbe.de/pan/phoenix.htm>

Reden wie später weiter.

Big-Five-Persönlichkeitstest:

<https://www.lw.uni-leipzig.de/wilhelm-wundt-institut-fuer-psychologie/arbeitsgruppen/persoennlichkeitspsychologie-und-psychologische-diagnostik/persoennlichkeitstest>

Herunterladen von Youtube-Videos:

<https://de.savefrom.net/163/>

### 5.11.2022 - Samstag

- Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 118/76 (143/89)
- Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_4.  $s^2 \times 16min$  (4)
- Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (2)  
☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^5$  (7), > 30  
☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 45 min \wedge 250 m$  ( $500 m \wedge 250 m$ )
- Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Erbsen, Karotten, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_8. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** \_9. 19 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
- Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 11.  $g^4, h^4, v^{57}, z^{20}$
- Plan:** 12. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Lesetest: 10.00 - 11.00  
☒ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☒ Sport: 13.00 - 18.00  
☒ Snoopy: 17.30 - 18.00  
☒ Kochen: 18.00 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 23.30 - 24.00
- Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** 13. ☒ Schwimmen in Höchstadt von 15.00 - 17.00
- Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl
- Antrag:** \_\_. ☐ Aufüllen des Antrags auf Ausstellung eines Führerscheins.
- PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.
- SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.
- TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.
- Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. HERR, ich habe Angst, dass ich nach Neustadt fahre und mit leeren Händen dastehe.

Simulieren wir einfach die Abreise, Hozan.

Wann?

Um so früher, um so besser und am besten heute.

Um wieviel Uhr muß ich dort wohl ankommen, wahrscheinlich um 10 Uhr.

Wie ich dich kenne, schiebst du das bis zu letzten Drücker doch vor dir her. Heute Abend probierst du das nach dem Kochen aus und zwar zwei Stunden lang.

Gut, HERR und zwar von sieben bis neun Uhr.

Aber jetzt, Hozan, kehre erstmal zum heutigen Tag zurück.

Ja, das stimmt. Den Tagesplan habe ich noch nicht angefangen.

---

**6.11.2022 - Sonntag**

**Schlaf:** \_\_1. 01.00 - 07.00 (6)

**Gesundheit:** \_\_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 112/72 (143/89)

**Snoopy:** \_\_3. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_4.  $s^4 \times 16min$  (4)

**Körperpflege:** \_\_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_\_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 kg$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)

☒ Laufen:  $r^2 \times 3 km$  (2)

☒ Liegestützen:  $s^4 \times r^7$  (7), > 100

☒ Schwimmen:  $500 m \wedge 45 min \wedge 250 m$  ( $500 m \wedge 250 m$ )

**Ernährung:** \_\_7. ☒ Frühstück: Kaffee

☒ Abendessen: Forelle, Champignons, Bohnen, Salat

☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☒ Intervallfasten: 01.00 - 17.00: Obst

**S-Zähler:** \_\_8. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_\_9. **18 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** 10. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 11.  $g^1, h^1, v^{58}, z^{21}$

**Plan:** 12. ☒ Snoopy: 08.00 - 08.30

☒ Zazen: 10.30 - 11.30

☒ Snoopy: 11.30 - 12.00

☒ Sport: 12.00 - 17.00

☒ Snoopy: 18.00 - 18.30

☒ Kochen: 18.30 - 20.30

☒ Zazen: 20.30 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** 13. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 15.00 - 17.00

**Gepäck:** \_\_\_ ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl  
**Antrag:** \_\_\_ ☐ Aufüllen des Antrags auf Ausstellung eines Führerscheins.  
**PAT:** \_\_\_ ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.  
**SAP:** \_\_\_ ☐ Sport and Philosophy.  
**TIP:** \_\_\_ ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.  
**Klinik:** \_\_\_ Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.  
**Bemerkungen:** \_\_\_ ☒

1. Haben wir nicht eine Schwachstelle aufgedeckt, Hozan?

In der Tat, HERR.

Es wäre schade, wenn du das Phönix-Projekt gegen die Wand fährst.

Aus Enttäuschung könnte ich mich wieder dem Alkohol zuwenden.

Statt ins Bett zu gehen, isst du abends Haferfleks mit Marmelade.

Und nicht nur das. Was schlägst du vor?

Lege heute die Phönix-Akte an mit Beschriftung und einem Blatt Inhalt pro Ordner.

2. Im Prinzip, Hozan, erhoffst du dir in der Therapie den Reset. Aber was soll das bedeuten: du bootest dich selbst?

HERR, vor meinem inneren Auge materialisiert sich ein Ideal, wie ich alles organisieren möchte.

Da ich das nicht sehen kann, mußt du das auf dem Blatt neben dir mir zeigen.

3. Hozan, ich verstehe: in der Saaletalklinik willst du das das booten, was du mit dem Auto mitgebracht hast: Armband-  
uhr, Handy, Blutdruckmessgerät, Sitzkissen, Liegestützgriffe, Snoopy

So ungefähr: Zeit, Körper, Konzentration, Begleiter,

## 9.8.11. KW 45

**Gewicht:** 57 kg

## 7.11.2022 - Montag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 05.00 (5)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 129/77 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_4.  $s^4 \times 18min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^2 \times 3 km$  (2)  
☒ Liegestützen:  $s^4 \times r^{10}$  (7), > 100  
☒ Schwimmen:  $600 m \wedge 45 min \wedge 300 m$  ( $600 m \wedge 300 m$ )

**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Kohlrabi, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** \_8. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** \_9. 17 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊



- Vorsätze:** 11.  $g^2, h^2, v^{59}, z^{22}$
- Plan:** 12. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 19.00  
☒ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00
- Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua
- Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)
- Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25
- SHG:** 14. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 15.00 - 17.00
- Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl
- Antrag:** 13. ☒ Aufüllen des Antrags auf Ausstellung eines Führerscheins.
- PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.
- SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.
- TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.
- Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.
- Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. Mittlerweile kennen wir uns doch schon ganz gut, Hozan. Sollten wir uns nicht auch während des Tages öfter unterhalten. Natürlich ist mir bewusst, dass du mir nicht alles sagen willst.

Das könnte mir helfen, so dass ich nicht so leicht aus der Bahn geworfen werde.

Wirf einfach alles aufs Papier, was dir in den Sinn kommen, damit wir das die nächsten Tagen abarbeiten können.

2. Tag der Wahrheit, HERR. In meinem Sportprogramm will ich heute viele Werte erhöhen.

Lass es langsam angehen und nimm den Schritt sofort wieder zurück, wenns nicht geht.

3. (Zappelt)

Wie schnell ich immer nervös werde, HERR.

Das ist mir nicht entgangen. Das Drucken über Linux ging nicht auf Anhieb.

Im ersten Moment weiß ich nicht, wie es weitergeht. Über Systemeinstellungen mußte ich den Druckertreiber neu starten.

4. Und dann, HERR, will ich die Sitzzeit auf 18 Minuten erhöhen.

Und du befürchtest, dass dir die Füße wieder einschlafen.

Ja.

5. Mit Ach und Krach hast du die achtzehn Minuten Sitzen durchgehalten.

Das ist doch ganz klar ein Symptom, dass es an meiner Konzentration hapert.

Aber das kannst du doch wunderbar mit Sitzen trainieren.

Und das Durchforsten der Bücher ist auch ein Test. Obwohl, ausgeschlafen bin ich auch nicht. Aber das kann mich doch nicht so brutal runterziehen.

---

### 8.11.2022 - Dienstag

- Schlaf:** \_\_1. 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** \_\_1. Ruhepuls: 57 (70), Blutdruck: 127/77 (143/89)
- Snoopy:** \_\_3. 5 Spaziergänge (4), ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_\_4.  $s^4 \times 18min$  (4)
- Körperpflege:** \_\_5. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren
- Sport:** \_\_.



- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Liegestützen:  $s^4 \times r^{10}$  (7), > 100
- ☒ Schwimmen:  $600 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 300 \text{ m}$  ( $600 \text{ m} \wedge 300 \text{ m}$ )

**Ernährung:** — ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Lachs, Champignons, Erbsen, Karotten  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** — **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** — **16 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** — Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** —  $g^0, h^0, v^{60}, z^{23}$

**Plan:** — ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☒ Zazen: 19.45 - 21.00  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** — ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** — ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** — ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** — ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30

**Gepäck:** — ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl

**PAT:** — ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.

**SAP:** — ☐ Sport and Philosophy.

**TIP:** — ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.

**Klinik:** — Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** — ☒

1. Seit gestern, Hozan, plagst du dich beim Sitzen extrem.

Ungefähr nach zehn Minuten möchte ich aufspringen. In diesem Zustand ist die innere Unruhe unerträglich. Vielleicht passiert jetzt was in meinem Kopf nach dem jahrzehntelangen Trinken.

Suche mal mit dieser Frage im Internet?

Mein Suchmuster ist: „alkoholiker was passiert nach 10 Wochen abstinenz im gehirn“ und die Suchergebnisse sind interessant:

1.

Was passiert im Gehirn bei Alkoholentzug?

Durch die Abstinenz gewann das Gehirn im Durchschnitt knapp zwei Prozent an Volumen. Außerdem traten die Stoffwechselprodukte Cholin und N-Acetylaspartat (NAA) nun in deutlich höheren Konzentrationen auf, was auf eine Regeneration der weißen Gehirns substanz und auch der Nervenzellen selbst hindeutet.

2.

Was passiert, wenn man drei Monate lang keinen Alkohol trinkt?

Der Stoffwechsel von Vieltrinkern ist nach einem halben Jahr wieder im Gleichgewicht, das Abnehmen fällt leichter, die Haut strafft sich. Auch das Gehirn und die kognitiven Funktionen erholen sich nach wenigen Monaten und sind in den meisten Fällen nicht langfristig eingeschränkt.

3.

Wie lange dauert der psychische Entzug?

Während die körperliche Abhängigkeit oft schon nach dem Alkoholentzug überwunden ist, kann die psychische Abhängigkeit sehr viel länger andauern. Die Entwöhnung dauert etwa 12-16 Wochen und kann ambulant, stationär oder in Sucht-Tageskliniken durchgeführt werden.

4.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/65943/>

Wie-Alkoholabstinenz-den-Dopaminhaushalt-im-Gehirn-veraendert

Die Wissenschaftler folgern daraus, dass Dopamin beim akuten Alkoholentzug verringert ist und dann stark ansteigt, wenn die Alkoholiker die Abstinenz länger durchhalten. „Diese Erkenntnisse könnten sowohl den initial verminderten Antrieb und die gesenkte Stimmungslage im frühen Entzug erklären, als auch die später häufig bei Suchtpatienten auftretenden Symptome von Rastlosigkeit und gestörter Impulskontrolle“ erläutert Falk Kiefer, Direktor der Klinik für abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI.

2. Wie ich sehe, Hozan, hast du einige Bücher ausgesucht?

Alle Bücherstapel will ich nochmal durchforsten, bevor ich die katalogisiere, die ich mitnehmen will.

An deiner Stelle würde ich mal durchrechnen, wieviel Zeit du insgesamt in der Klinik hast?

15 Wochen mal 7 Tage ergibt 135 Tage.

Das, Hozan, entspricht ziemlich genau einem Studiensemester an der Uni.

Betrachten wir das als das erste Semester, HERR.

Und, Hozan, für ein Semester gibt es auch einen Semesterplan.

3. Für die Saaletalklinik brauchst du einen Notizblock, weil ihnen das bestimmt nicht passt, wenn du dauernd auf deinem Handy rumtippst.

An das dachte ich auch schon und werde das sofort ausprobieren.

4. Deine Haare stehen wirr vom Kopf ab.

Meinen Frisör Klier werde ich gleich anrufen.

5. Donnerstag ist auch ein Tag der Wahrheit. Wie schnell werde ich wohl die 25 m schwimmen, HERR?

Besser wird es gehen, wenn du schon Mittwoch auf das Krafttraining verzichtest.

Da ist was Wahres dran.

6. Nur ein Phoenix-TeX-File

7. Zazen in Erlangen

8. HERR, jetzt probiere ich den Notizblock aus.

Bedenke Hozan. Mit solchen Methoden bist du schon imm er steckengeblieben.

Befinde ich mich jetzt nicht schon im Boot-Proze? Vor, in und nach der Saaletalklinik wird alles anders.

Da bin ich mal gespannt. Überrasche mich!

9. Der spontane Plan haut prima hin, Hozan, und die Frisur macht dich jünger.

Sollte ich nicht noch Passbilder machen lassen, diesmal auch rasiert.

Diese zusätzliche Ausgabe wird sich wahrscheinlich lohnen, da dich dein Führerscheinbild lebenslang begleitet.

Geht doch mit dem Notizblock oder HERR?

(Schmunzelt)

Warten wir ein paar Tage ab.

---

### 9.11.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 70 (70), Blutdruck: 117/72 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4) , ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_4.  $s^2 \times 18min$  (4)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** —.

- ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (7), > 100
- ☒ Schwimmen:  $400m \wedge 45 \text{ min} \wedge 200m$  ( $600 \text{ m} \wedge 300 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_6. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Brokkoli  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** \_7. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_8. **15 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 10.  $g^0, h^0, v^{61}, z^{24}$

**Plan:** 11. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 13.45 - 16.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Wunsch:** \_\_. ☐ 1. Zendo (Schritt-3), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, ☐ 3. Lua

**Bibliothek:** \_\_. ☐  $b^0$  (10)

**Recherche:** \_\_. ☐ Tractatus: 4.5, ☐ Basis Bibel: 5.31, ☐ Buddhas Lehrreden: 23 - 25

**SHG:** \_\_. ☒ Schwimmen in Höchststadt von 13.45 - 16.00

**Gepäck:** \_\_. ☐ Kleidung, Schreibutensilien, Bücherauswahl

**PAT:** \_\_. ☐ Playlist für die Therapie in der Saaletalklinik.

**SAP:** \_\_. ☐ Sport and Philosophy.

**TIP:** \_\_. ☐ Therapieplan für die Saaletalklinik.

**Klinik:** \_\_. Merke: Aufnahme am 24.11.2022, Laborwerte, RV-Mitteilung.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. Hozan, eins ist auffällig. Deine Gedanken kreisen unaufhörlich auf Bahnen um eine Kugel. Gestern spielst du beim Laufen immer wieder den Aufstieg in den Handstand durch, obwohl dir elementare Voraussetzungen fehlen, wie die Kraft in den Armen und Schulter. Dann stellst du dir ewig lang vor, wie du die 25 m auf Zeit schwimmst. Jetzt denkst du ständig an das Passbild und wie du sympathisch lächelst.

Und früher, HERR, bin ich mit Alkohol aus einer solchen starren Bahn ausgebrochen.

Irgendwie verhältst du dich widersprüchlich. Beim Sitzen passiert genau das Gegenteil. Dann driftest du unaufhaltsam aus der Bahn: „konzentriere dich auf die Wand vor dir und bleibe hellwach“ und keine zehn Pferde kriegen dich wieder zurück in die Spur.

Und was soll ich dagegen tun, HERR?

Baue Abzweigungen mit einem Stoppschild ein. Frage dich nach den Bedingungen, bevor du den Handstand versuchst.

Oh, das ist interessant. Ich soll nicht einfach willkürlich einen anderen Gedanken aufgreifen, sondern meinen Horizont erweitern. Aber wie geht das beim Sitzen?

Mit dem Zählen schaffst du ein paar Minuten. Und beiläufig bemerkt: das ist doch langweilig und sinnlos. Auch Dogen hat Koans verwendet. Naheliegend für dich wäre ein Koan aus dem Tractatus. Nimm den erstbesten Satz, in dem du steckenbleibst.

Also gut. Dann schlage ich den Tractatus mal auf: „Die Welt ist alles, was der Fall ist.“

Das macht nur Sinn, wenn du dich auch vorbereitest.

2. HERR ich melde mich einfach mal.

Tu dir keinen Zwang an, Hozan.

Wenn ich den morgigen Tag heil überstanden habe, bleibt mir doch noch genug Zeit für die Vorbereitung auf Saaletal ?

Das hoffe ich für dich, denn inhaltlich kommst du momentan gar nicht vom Fleck: Tractatus, Bibel, Buddha, iPhone, ...

Wenn ich ehrlich bin, favorisiere ich lieber Sport. Mit Laufen, Springen und Werfen wollte ich mich für das Sportabzeichen vorbereiten.

Ich sage dir, dass dich das schon bald nicht voll zufriedenstellen wird.

Zumindest habe ich mir doch schon ein paar interessante Bücher ausgesucht.

Nach dem Wettschwimmen gegen dich selbst, könntest du doch den Schwerpunkt ein klein wenig verschieben.

Du hast wie immer recht. Es brennt mir zwischen den Nägeln, den Tractatus und Deutsch zu beackern. Und dann habe ich noch dieses schöne Mathematikbuch. Ach ja. Was programmieren wollte ich auch noch.

Da haben wirs doch, Hozan. Genau das sind meine Worte. Was ich dir auch noch sagen wollte. Auf dem Papier kannst du auch frei zeichnen.

Das stimmt. Aber mit einem Malprogramm gehts auch.

---

### 10.11.2022 - Donnerstag

**Schlaf:** \_1. 22.00 - 05.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 129/80 (143/89)

**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_.  $s^2 \times 18min$  (4)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2) ☐ Rasieren

**Sport:** \_\_. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)

☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Nackenübungen:  $s^0 \times e^3 \times r^{10}$  (3)

☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)

☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)

☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)

☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17.5 kg$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (7), > 100

☒ Schwimmen:  $0 m \wedge 25 min \wedge 200 m$  ( $600 m \wedge 300 m$ )

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: Kaffee

☐ Abendessen: Thunfisch, Champignons, Bohnen, Salat

☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst

☐ Intervallfasten: 22.00 - 14.00: Obst

**S-Zähler:** \_6. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** \_7. 14 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{62}, z^{25}$

**Plan:** \_.

- ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30
- ☒ Führerschein: 07.00 - 08.30
- ☒ Krankenkasse: 08.30 - 09.30
- ☒ Zazen: 09.30 - 10.30
- ☒ Snoopy: 11.00 - 11.30
- ☒ Schwimmen: 14.00 - 15.30
- ☐ Sport: 15.30 - 17.30
- ☒ Snoopy: 17.30 - 18.00
- ☐ Kochen: 18.00 - 20.00
- ☐ Zazen: 20.30 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Führerschein:** \_\_. ☒ Führerscheinstelle in Bamberg um 7.40 Uhr.

**Aktionspunkte:**

- Antrag: ☒ Antrag auf Ausstellung eines Führerscheins.
- Passbild: ☒ Biometrisches Lichtbild.
- Vordruck: ☒ Vordruck für den EU-Kartenführerschein.
- Ausweis: ☒ Personalausweis oder Reisepass.
- Führerschein: ☒ Graue Führerschein.
- Karteikarte: ☒ Karteikartenabschrift der Ausstellungsbehörde.

**Krankenkasse:** \_\_. ☒ Bescheinigung für die medizinische Rehabilitation.

**DOSB:** \_\_. ☒ Nachweis der Schwimmfähigkeit.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. Eigentlich bin ich mit dir ganz zufrieden, Hozan, aber abends versumpfst du eigentlich immer.

Was machen wir dagegen, HERR?

Mach was Schönes wie Programmieren.

Oh ja.

2. Hallo mein Geistesverwandter. Da sitzt ich nun, ich armer Tor und warte im Cafe, bis die Krankenkasse aufmacht. Schön, dass du an mich denkst. Wer hätte gedacht, dass der in der Führerscheinstelle alles in zehn Minuten erledigt hat. Bitteschön HERR. Du mußt mir zugutehalten, dass ich perfekt vorbereitet war und präsentiert habe. Ja, Hozan, Ordnung ist das halbe Leben.

3. Hozan, schauen wir voraus. Nebenbei, du hast gesündigt - Laugenstange. Weißt du schon, wann du dich um die Bücher für die Saaletalklinik kümmern willst?

Gestern, natürlich, HERR. Die Zeit rennt. In zwei Wochen sollte ich auf dem Weg dorthin sein.

Langsam machst du mich nervös, weil noch so vieles brachliegt. Geben wir nicht auf und machen einen Plan.

Und der wäre?

Richte die Pakete im Zendo her.

Soll ich vorher nicht sauber machen?

Aber nur, wenns schnell geht, denn du hast echt nicht mehr viel Zeit.

Besprechen wir das später. Ich muss jetzt los.

4. HERR, ich traue mich fast nicht, was in dieses edle Notizbuch reinzuschreiben.

Nur zu, Hozan. Mit der Schwimmzeit bist du hoffentlich zufrieden - 21.64 -, denn die 25 Meter hast du ja ziemlich chaotisch zurückgelegt.

Das Wichtigste für mich, HERR, ist, dass ich überhaupt diesen Sprung gewagt habe.

**11.11.2022 - Freitag**

**Schlaf:** \_\_1. 22.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_\_2. Ruhepuls: 66 (70), Blutdruck: 124/72 (143/89)

**Snoopy:** \_\_5. 5 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_6.  $s^2 \times 18min$  (4)

**Körperpflege:** \_\_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Sport:** \_\_7.

- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^2 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^3$  (10), > 100
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  (600 m  $\wedge$  300 m)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Brokkoli, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 0.00 - 16.00: Obst

**S-Zähler:** \_8. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_9. **13 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 11.  $g^0, h^0, v^{63}, z^{26}$

**Plan:** 12. ☒ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☒ Zazen: 06.30 - 07.30  
☒ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_ . ☒

1. Schauen wir nach vorn, Hozan. Es sei dir gegönnt, dass die Schwimmzeit passt und du dich gestern Abend gehen lassen hast. Nach dem Sitzen setzen wir zum Endspurt und verlieren keine Zeit mit Rechtfertigungen.

Schwamm drüber über gestern Abend, HERR. Ein Formular muß ist noch für die Saaletalklinik ausfüllen. Dann nehme ich jedes potentielle Buch aus dem Gepäck in die Hand.

Was haben wir den schon? Du bist abstinent, mit dem Sitzen kommst du gut voran, beim Laufen und Schwimmen für das deutsche Sportabzeichen hast du schon eine erstaunliche Frühform erreicht. Beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Zeichnen, iPhone und Programmieren gibt es noch Mängel.

Zumindest, HERR, habe ich mich entschieden. Mathe lerne ich mit dem Big Fat Notebook. Beim Schreiben steige ich in der 5. oder 6. Klasse ein, für das Zeichnen habe ich das komplette Material und ein Übungsbuch. Für das iPhone lese ich zwei Comics und die Biografie über Steve Jobs. Das Programm heißt *bework* und schreibe ich in Rust.

Und genau diese Bücher, Hozan, wirst du auf den Urstapel legen und zumindest oberflächlich putzt du den Zendo, überziehst das Bett und stellst die Tasche für das Gepäck ab.

Ah, ich habe ja noch die zwei Körbe und bald die großen Schachteln mit dem Hundefutter.

Glück auf, auf dass wir uns von keiner Sackgasse entmutigen lassen. Noch ein Vorschlag. Egal, was du machst, unterteile den Tag in 45 Minuten Einheiten und lese dann 15 Minuten im Wittgenstein Reader.

Gefällt mir. Das habe ich übrigens schon bei der Bundeswehr ausprobiert mit Ulysses, war aber immer übermüdet. Bin begeistert, HERR. Jetzt weiß ich, wie es weitergeht.

2. < HERR, ich will üben und melde mich auf diesem Weg. Über die Zeitangabe sollte das Interleaving klappen.

> (Hebt den Zeigefinger)

Vergiß unsere Vereinbarung nicht. Die Sanduhr ist abgelaufen.

< (Genervte Handbewegung)

Ja, ja. Das ist mir auch schon aufgefallen.

## 12.11.2022 - Samstag

- Schlaf:** —. 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** —. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 122/84 (143/89)
- Snoopy:** —. 4 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** —.  $s^2 \times 18 \text{ min}$  (4)
- Körperpflege:** —. 2x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren
- Sport:** —. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Nackenübungen:  $s^3 \times e^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17.5 \text{ kg}$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (7),  $> 100$   
☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $600 \text{ m} \wedge 300 \text{ m}$ )
- Ernährung:** —. ☐ Frühstück: Kaffee  
☐ Abendessen: Bratwürste, Kraut  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** —. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** —. 12 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
- Stimmung:** —. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** —.  $g^2, h^2, v^{64}, z^{27}$
- Plan:** —. ☐ Snoopy: 06.00 - 06.30  
☐ Zazen: 06.30 - 07.30  
☐ Snoopy: 11.00 - 11.30  
☐ Sport: 12.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☒

1. Hozan, es ist an der Zeit, dass wir über die Saaletalklinik reden.

Beim Lesen des Therapieangebots, HERR, war ich total demotiviert. Der Aufenthalt dort würde meine Bemühungen und das Erreichte zunichtemachen.

Das mußt du mir genauer erklären, Hozan.

Die Rentenversicherung will, dass ich mich dauerhaft in das Erwerbsleben eingliedere (TA, 13). Den Zustand habe ich doch schon längst erreicht. Und Behandlungsziel ist die berufliche Orientierung. Aber Bitteschön, das kann man doch nicht lapidar mit Bewerbungstraining erreichen. Wer sich das unter diesem einseitigen Aspekt anschaut, ist komplett naiv.

Beruhige dich Hozan und komme herunter von deinem hohen Ross. Der eigentliche Grund für die Therapie ist, dass du Alkoholiker bist und bis zum Lebensende abstinent bleiben willst.

Klar. Und das wird reduziert auf ein psychisches Problem. Welcher normal e Mensch würde Essen wesentlich mit Psyche korrelieren, rhetorisch gefragt.

Hozan, auf diese philosophische Frage lasse ich mich jetzt nicht ein. Tatsache ist, dass du bis vor mehr als zehn Wochen gesoffen hast wie ein Loch und wolltest, dass man dir hilft, weil du es alleine nicht geschafft hast.



Deswegen bin ich der Frau Etter auch unendlich dankbar für die harmonischen Gespräche. Mit ihren argwöhnischen Fragen konnte ich mir selbst helfen.

Aber nun enttäuschst du sie und wehrst dich mit Händen und Füßen gegen die medizinische Rehabilitation in der Saal-etalklinik.

Zurecht. Dort setzen sie alle Karten auf die Psychotherapie mit der analytischen Richtung und Methode Gruppenpsychoanalyse (TA, 2). Die habe ich nach zwei Wochen AA als Sackgasse abgehakt und mich für einen komplett anderen Weg entschieden, siehe oben und bisher außergewöhnliche Erfolge erzielt mit faszinierenden Perspektiven.

Wenn das nur gut geht, Hozan, denn dieser Weg ist steinig und ab jetzt bist du auf dich alleine gestellt.

Das bin ich schon, seit ich auf der Welt bin. Lange Rede, kurzer Sinn, jetzt beginnt mein Tag erstmal mit Sitzen und nach 17 Wochen rechnen wir ab.

Und wenn du scheiterst, den Plan B meine ich.

Das bin ich noch nie.

2. Hozan, ich habe das Gefühl, dass du auch aus einer anderen Sackgasse rauskommst.

(Aufgeregt fuchelt er mit den Händen)

Es tun sich interessante Möglichkeiten auf. Zwar wettet später Wittgenstein heftig gegen den Starrsinn im Tractatus, aber eigentlich hat er manches nur ein bisschen aufgeweicht und gar nichts wirklich grundsätzlich in Frage gestellt wie Fall, Tatsache, Wahrheit, Gedanke, Bild, Logik, ...

Das erklärst du mir später. Schließe heute lieber Lücken der letzten Tage.

Lass das meine Sorge sein. Das ist mir schon die ganze Zeit bewusst. Erst kümmere ich mich um den Snoopy, dann kommt der Rest.

---

### 13.11.2022 - Sonntag

<b>Schlaf:</b>	—.	23.00 - 06.00 (7)
<b>Gesundheit:</b>	—.	Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 124/79 (143/89)
<b>Snoopy:</b>	—.	5 Spaziergänge (4), <input type="checkbox"/> SHG ohne Snoopy
<b>Zazen:</b>	—.	$s^2 \times 10min$ (2)
<b>Körperpflege:</b>	—.	2x Zähneputzen (2), <input type="checkbox"/> Rasieren
<b>Sport:</b>	—.	<input checked="" type="checkbox"/> Handstandübung: $s^3 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Rumpf(Wand): $s^3 \times 2 min$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Stange: $s^3 \times 1 min$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Schmetterling: $s^3 \times 2 min$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Pflug: $s^3 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Nicken(Wand): $s^3 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Klimmzüge: $s^3 \times r^3$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Ringe: $s^3 \times 1 min$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Schulterdrücken: $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Kniebeugen: $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Brustdrücken: $s^3 \times r^{10} \times 17.5 kg$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Roller: $s^3 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Rumpf(Sacksack): $s^3 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Handgelenke: $s^3 \times e^2 \times r^{10}$ (3)
		<input checked="" type="checkbox"/> Sportkreisel: $s^3 \times 2 min$ (3)
		<input type="checkbox"/> Laufen: $r^0 \times 3 km$ (2)
		<input checked="" type="checkbox"/> Liegestützen: $s^5 \times r^5$ (5), > 100
		<input type="checkbox"/> Schwimmen: $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$ ( $600 m \wedge 300 m$ )
<b>Ernährung:</b>	—.	<input type="checkbox"/> Frühstück: Kaffee
		<input type="checkbox"/> Abendessen: ???
		<input type="checkbox"/> Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst
		<input type="checkbox"/> Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
<b>S-Zähler:</b>	—.	0 (0) 16 Stunden
<b>T-Zähler:</b>	—.	12 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
<b>Stimmung:</b>	—.	
<b>Vorsätze:</b>	—.	$g^2, h^2, v^{64}, z^{27}$
<b>Plan:</b>	—.	



- ☐ Snoopy: 06.00 - 06.30
- ☐ Zazen: 06.30 - 07.30
- ☐ Snoopy: 11.00 - 11.30
- ☐ Sport: 12.00 - 17.00
- ☐ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☐ Kochen: 17.30 - 20.30
- ☐ Zazen: 20.30 - 21.30
- ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. > Sprich mit mir, Hozan.

< Mein Kopf ist leer, HERR.

> Kopf hoch.

< Du redest dich leicht daher. Momentan läuft nicht alles rund. Mit den Büchern komme ich nicht voran. Außer Sport und Kochen mache ich sonst nichts.

> Übrigens, die Sanduhr ist abgelaufen. Wolltest du nicht ...

< Weiß Bescheid. Ein paar Seiten habe ich gelesen und was nun?

> Irgendwie bist du von der Rolle. Normalerweise kümmerst du dich als erstes um den Plan.

< Das ist wahr, außer ich hänge in der Luft.

> Wohl wegen der Saaletalklinik, vermute ich.

< Themawechsel. In meinem Plan definiere ich meinen logischen Raum. Das klingt schräg: eher richtig ist: befindet sich und bestimmt meine Freiheitsgrade oder Möglichkeiten.

> Eine Frau kommt nicht vor, überhaupt keine Menschen, weil du alles alleine machst. Du bereitest dich auf etwas vor und hast dich extrem eingeschränkt durch die zeitlichen Abläufe.

< Wenn ich die ändere, befürchte ich, dass ich mein sportliches Ziel nicht erreiche: Sportabzeichen und Handstand.

> Einen Strich durch deine Rechnung machen dir deine körperlichen Beschwerden wie Nacken- und Sehnenschmerzen. Vielleicht hilfst es dir, wenn ich dir rate: denke in größeren Zeiträumen.

< Also fehlt was in meinem Plan.

> Einiges wie Buddha und vieles mehr.

< Was mache ich nur?

> Kehre zurück zum Plan und verliere den Schwerpunkt nicht aus den Augen, Abstinenz und alles andere ist auch in den kommenden 17 Wochen nebensächlich.

< Damit hast du mir was Wichtiges in die Hand gedrückt: im PIN (plan integration) statt im SIT baue ich diese Achse ein.

> Das wäre doch ein Grund, dass du mit dem pin jetzt anfängst.

< Erst aktualisiere ich DIA, da ich für den Übergang Zeit brauche.

## 9.8.12. KW 46

**Gewicht:** 57 kg

## 14.11.2022 - Montag

**Schlaf:** \_\_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_\_2. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 107/74 (143/89)

**Snoopy:** 10. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** 11.  $s^4 \times 20min$  (4)

**Körperpflege:** \_\_3. 2× Zähneputzen (2)

**Sport:** \_\_9.

- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^7$  (5),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Chicoree, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** \_5. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_6. **10 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**Stimmung:** \_7. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_8.  $g^1, h^1, v^{66}, z^{29}$

**Plan:** 12. ☒ Snoopy: 07.30 - 08.00  
☒ Zazen: 09.00 - 10.00  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Sport: 12.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Klinik:** 13. ☒ Schriftliche Absage an die Saaletalklinik.

**Bemerkungen:** \_ . ☒

1. > Hozan, du hast die Karre in den Dreck gefahren und alle Alarmglocken läuten, dass du in der Gefahr schwebst, rückfällig zu werden. Halte dich am Pythagoras fest: Sitzen, Plan, Sitzen. Strukturiere den Tag mit der 45-Minuten Sanduhr und Wittgenstein und fokussiere dich auf das Mantra: Schreibe die Absage für die Saaletalklinik!

< (Kleinlaut)

HERR, leider sind mein Versprechungen seit Tagen keinen Pfifferling wert. Ich bin Alkoholiker und man kann sich auf meine Versprechungen nicht verlassen. Vielleicht kann ich den Pythagoras mit Metapost implementieren.

> Viermal während des Tages will ich dich kontrollieren, denn wir zusammen versprochen, dass wir am 9. März liefern. Wenn du heute bis EOB keinen konkreten Zwischenstand präsentieren kannst, müssen wir überlegen, wer dich unterstützen kann. Alle werden misstrauisch, wenn im Projektplan nur ongoing steht.

< Bis EOB liefere ich dir den Prototypen mit Testausgabe.

> Nach dem Mittagessen besprechen wir das weitere Vorgehen.

< HERR, ich möchte mich entschuldigen, dass ich mich hinter meiner Arroganz verstecke.

> Ist schon gut. Vergiss die Absage nicht und PIN. Außerdem brauche ich den aktualisierten Plan wegen der Abrechnung.

< Der liegt nach dem Mittagessen in deiner Mailbox.

> Jeden Tag erwarte ich von dir einen Status im Notizbuch und ein Bild.

< Das sollte machbar sein.

---

**15.11.2022 - Dienstag**

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 118/70 (143/89)

- Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4)
- Zazen:** \_\_.  $s^2 \times 20min$  (4)
- Körperpflege:** \_3. 3x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren
- Sport:** \_\_. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^3$  (3)
- ☐ Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)
- Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: Kaffee
- ☒ Abendessen: Forelle, Champignons, Erbsen, Karotten, Spinat, Feldsalat
- ☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_\_. **0 (0) 16 Stunden**
- T-Zähler:** \_\_. **9 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**
- Stimmung:** \_\_. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** \_\_.  $g^2, h^2, v^{67}, z^{30}$
- Plan:** \_\_. ☒ Snoopy: 07.00 - 07.30
- ☒ Zazen: 10.00 - 11.00
- ☒ Snoopy: 11.30 - 12.00
- ☐ Snoopy: 16.30 - 17.00
- ☐ Kochen: 17.00 - 19.00
- ☐ Zazen: 19.15 - 21.30
- ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Hausarzt:** \_6. ☒ Blutabnahme (nüchtern) durch Dr. Haller (09548-1313) um 8 Uhr.

**Minireck:** \_\_. ☒ Aufbau

**Gruppe:** \_\_. ☒ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. > Nachdem du auf github alles archiviert hast, Hoza, überlegen wir uns, wie es heute weitergeht.

< Moment, HERR, ich notiere mir meine Blutdruckwerte. Meine Nackenschmerzen beunruhigen mich etwas. Von stron-gandflex habe ich in mein Programm zwei Übungen eingebaut:

Nackenschmerzen loswerden

<https://youtu.be/AC0hYDj7Qyo>

Ach ja und eine Handstandübung habe ich auch von ihnen übernommen:

Press to Handstand Progression

<https://youtu.be/t1xC2oX5xK4>

> Warte erstmal eine Woche ab. Hoza, heute willst du doch pausieren. Dann hättest du etwas Zeit für Phönix, Bilder und Bücher.

< Zumindest von neun bis zwei Uhr.

> Bin gespannt auf dein Ergebnis.

< Halt! Sitzen muß ich noch.

**16.11.2022 - Mittwoch**

**Schlaf:** —. 24.00 - 06.00 (?)  
**Gesundheit:** —. Ruhepuls: 54 (70), Blutdruck: 125/79 (143/89)  
**Snoopy:** —. 4 Spaziergänge (4)  
**Zazen:** —.  $s^1 \times 20min$  (4)  
**Körperpflege:** —. 2× Zähneputzen (2)  
**Sport:** —. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Liegestützen:  $s^5 \times r^7$  (5), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)

**Ernährung:** —. ☐ Frühstück: Kaffee  
☐ Abendessen: ???  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

**S-Zähler:** —. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** —. 8 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**Stimmung:** —. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** —.  $g^3, h^3, v^{68}, z^{31}$

**Plan:** —. ☐ Zazen: 06.00 - 06.30  
☐ Snoopy: 07.30 - 08.30  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Sport: 12.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Hausarzt:** —. ☒ Abholen der Blutwerte beim Dr. Haller (09548-1313) zwischen 9 und 11 Uhr.

**Bemerkungen:** —. ☒

1. > Interessant, Hozan, wie du dich auf die Begegnung mit Hanspeter Gugger vorbereitest.

< Den habe ich, HERR, über die Internet-Suche zufällig gefunden:

<https://zen-meditation-in-erlangen.de>

> Bevor du nach Erlangen fährst, könntest du mir erzählen, was du über Wikipedia herausgefunden hast.

< Auf zwei Lexikoneinträge werde ich mich konzentrieren:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Zen>

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Willigis\\_Jäger](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Willigis_Jäger)

> Mensch, das wäre doch die Gelegenheit, dass du mit  $\text{\LaTeX}$  zwei kurze Referate vorbereitest.

< Die Anleitung für eine Präsentation habe ich auch gefunden:

<http://tug.ctan.org/macros/latex/contrib/beamer/doc/beameruserguide.pdf>

> Wahrscheinlich hast du heute keine Zeit für eine kurze Darstellung?

< Mal schauen.

> Mein lieber Hozan, halte beharrlich an deinem Plan fest.

< Den bringe ich gleich in Ordnung. Noch was anderes:

## 17.11.2022 - Donnerstag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 120/80 (143/89)
- Snoopy:** \_5. 5 Spaziergänge (4)
- Zazen:** \_6.  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)
- Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_7. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)  
☒ Steigung:  $(h^4 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)  
☒ Liegestützen:  $s^{10} \times r^5$  (10), > 100  
☒ Schwimmen:  $400 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 200 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )
- Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Chinakohl, Spinat, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Obst  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst
- S-Zähler:** \_\_. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** \_\_. 7 Tage (Therapiebeginn: 24.11)
- W-Zähler:** \_\_. ☒  $W^4$  (4)
- Stimmung:** \_\_. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** \_\_.  $g^4, h^4, v^{69}, z^{32}$
- Plan:** \_\_. ☒ Snoopy: 08.00 - 08.30  
☒ Zazen: 08.30 - 09.00  
☒ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☒ Sport: 13.00 - 18.00  
☒ Snoopy: 18.30 - 19.00  
☒ Kochen: 19.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00  
☒ Zazen: 22.00 - 22.30

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. > Das Sitzen in Erlangen bei Gugger hat dich nicht begeistert.

< Gar nicht. Wir sitzen im Keller, der nach Schimmel stinkt. In seinen Sätzen wird wild Geist, Bewusstsein, Ding und was weiß ich alles verknüpft.

> Auf eine Sache hat er deine Nase gestupst.

< Beim Sitzen wusste ich bisher nicht so recht, wie ich meine Atmung beobachten sollte. Geht ganz einfach, indem ich beim Atmen auf den Bauch achte. Das kenne ich vom Laufen.

> Für das Laufen hast du dir eine Erweiterung ausgedacht.

~ Ja, abwechselnd werde ich viermal den Kellerberg an einem Tag zügig hochlaufen und am nächsten Tag runter. Dadurch ergibt sich automatisch ein 4-Tage-Rhythmus mit einem eingeschobenen aktiven Ruhetag.

@ In deine Makroplanung kristallisieren sich zwei Reiseziele heraus.

~ Den ersten Weg beginne ich am 24.11. und der endet am 9.3., der mittlere am 1. Mai. Wie es dann weitergeht, weiß ich noch nicht.

@ Für die Reise hast du eigentlich schon alles besorgt.  
 ~ Mit der Saisonkarte für das Höchstatter Hallenbad habe ich dann vorläufig alles beschafft.  
 @ Parallel, Hozan, könntest du jetzt mit dem *PIN* anfangen.  
 ~ Eine Sache stört mich, HERR. Die Mikrostruktur - ein Tag- bläht alles auf.  
 @ Spontan würde ich dir vorschlagen, dass du die Symbole der Turingmaschine ausprobierst.  
 ~ Ah, ich könnte mit Referenzen arbeiten und nur die Abweichung angeben.  
 @ Überhaupt, Hozan, solltest du *PIN* flexibel gestalten mit einer Stichwortliste.  
 ~ Implizit hätte ich dann das erreicht, was ich mir wünsche: Vernetzung meiner Artefakte (Ergebnis eines Prozesses, siehe  
[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Artefakt\\_\(UML\)](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Artefakt_(UML)))  
 @ Jetzt müsste man nur noch zur Tat schreiten.  
 ~ Du sagst es. Eine Idee wäre: x-Mikroschritte werden kombiniert mit der Zeitachse und die Koordinatensysteme überlagern sich. Das erste Intervall endet am 24.11, das nächste am 4.12., es folgt der 24.12. gefolgt vom 6.1.23.  
 @ Wir müssten uns noch einigen, nach welcher Karte wir uns bewegen, Etappenziele und Wegbeschreibung.  
 ~ Zu meiner Schande muß ich gestehen, HERR, dass ich momentan nicht viel auf die Reihe kriege außer Sport und Kochen.  
 @ Das untersuchen wir zusammen, Hozan, wie man das optimiert.  
 2. @ Hozan, richtig ist, dass du mit einem einzigen kleinen Brötchen anfängst.  
 ~ Das ist wahr, HERR, dass ich in meiner Phantasie frei im Raum schwebende Luftgebäude mir ausdenke wie Wittgenstein. Ehrlich gesagt, motiviert mich dieses reale Gebäck mehr.  
 @ Am besten, Hozan, ich erwarte von dir nichts und du kündigst nichts an.  
 ~ Sondern ich mache etwas wirklich und dann schauen wir uns das an und denken zusammen darüber nach, wie es weitergeht.

---

## 18.11.2022 - Freitag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 117/75 (143/89)  
**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4)  
**Zazen:** \_4.  $s^1 \times 10min$  (2)  
**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren  
**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (2)  
☒ Steigung:  $(h^0 \vee a^4) \times 400 m$  (4)  
☒ Liegestützen:  $s^6 \times r^7$  (5), > 100  
☒ Schwimmen:  $400 m \wedge 45 min \wedge 200 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )  
**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Erbsen, Karotten, Salat  
☒ Intervallfasten: 24.00 - 18.00  
**S-Zähler:** \_8. 0 (0) 16 Stunden  
**T-Zähler:** \_9. 6 Tage (Therapiebeginn: 24.11)  
**W-Zähler:** 13. ☐  $W^3$  (4)

**Stimmung:** 10. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 11.  $g^5, h^5, v^{70}, z^{33}$

**Plan:** 12. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
☒ Snoopy: 06.30 - 07.00  
☒ Reader: 07.00 - 08.00  
☒ Plan: 10.00 - 11.30  
☒ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☒ Sport: 13.00 - 18.00  
☒ Snoopy: 18.00 - 18.30  
☒ Kochen: 18.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. @ In den heutigen Tag, Hozan, bist du lockerer gestartet.

~ In der Tat, HERR, und es geht schwungvoller. Dich HERR zu nennen, klingt komisch. Hast du nicht auch noch einen anderen Namen wie den von deinem Taufpaten?

@ Einer meiner Spitznamen ist Wega oder Vitara.

~ Also gut, Wega gefällt mir. Wo wohnst du, Wega?

@ In deinem Geist oder in deiner Vorstellung.

~ Ups. Mit der Antwort habe ich nicht gerechnet.

@ Bleibe lieber auf dem heutigen Weg.

~ Sitzen, Wittgenstein, Handstand meinst du.

@ Und es würde mich freuen, wenn du ein Bild für mich zeichnest.

2. ~ Den Plan vor Augen: am liebsten würde ich flüchten und einkaufen.

@ Weil du dich anstrengen müsstest.

~ Wega, das ist gemein. Morgen Stund hat viel Gold im Mund. Dieser Kanon verbraucht den ganzen Platz in meinem Geist. Eigentlich müsste ich früher aufstehen, weil ich am Abend immer untätig bin.

---

### 19.11.2022 - Samstag

**Schlaf:** \_\_. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_\_. Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 117/79 (143/89)

**Snoopy:** \_\_. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** \_\_.  $s^2 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** \_\_. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_\_. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^3$  (3)  
☐ Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)

**Ernährung:** \_\_. ☒ Frühstück: Kaffee  
☐ Abendessen: ???  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_\_. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:**    \_\_\_ 5 Tage (Therapiebeginn: 24.11)  
**W-Zähler:**    \_\_\_  $\square W^1$  (4)  
**Stimmung:**    \_\_\_ Morgen: 😞, Mittag: 😐, Abend: 😊  
**Vorsätze:**    \_\_\_  $g^6, h^6, v^{71}, z^{34}$   
**Plan:**         \_\_\_  $\square$  Zazen: 06.00 - 06.30  
                   \_\_\_  $\square$  Snoopy: 07.30 - 08.30  
                   \_\_\_  $\square$  Snoopy: 11.30 - 12.00  
                   \_\_\_  $\square$  Sport: 12.00 - 17.00  
                   \_\_\_  $\square$  Snoopy: 17.00 - 17.30  
                   \_\_\_  $\square$  Kochen: 17.30 - 20.30  
                   \_\_\_  $\square$  Zazen: 20.30 - 21.30  
                   \_\_\_  $\square$  Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_\_ ☒

1. @ Hozan, nimm dir vom Sport mindestens eine Auszeit von drei Tagen. Wenn du eine Woche brauchst, ist auch nicht schlimm und beginne wieder mit Null.

~ Wega, sagen möchte ich, dass ich Körper und Geist überlastet habe und trotz stärker werdenden Schmerzen im rechten Nacken und Schulter die Übungswerte gesteigert habe.

@ In deinem heutigen Plan, Hozan, sollte nur stehen: locker Laufen und Dampfbad und zwar so lange, bis die rechte Körperhälfte schmerzfrei ist.

~ Mir wird angst und bange, Wega, dass ich die sportfreien Tage nicht heil durchstehe und Wein trinke.

@ Leider, Hozan, willst du an einem Kippunkt nicht mit mir reden oder es interessiert dich nicht, was ich sage.

~ Vielleicht sollte ich in solchen Notzeiten mit dir mehr schriftlich verkehren. Das geeignete Material habe ich bestellt.

@ Hast du mir überhaupt zugehört, Hozan?

~ Wega, ich kann keine zehn Minuten sitzen, ohne abzuschweifen.

@ Die nächsten 3 - 10 Tage und mehr sind für dich eine prima Gelegenheit, nicht durch irgendein Programm zu hetzen.

~ Wega, ich freue mich schon, weil ich endlich ganz viel Zeit für Phönix habe.

2. ~ Wega, da bin ich wieder. Wie gefällt dir mein Bild?

@ Du glaubst gar nicht, Hozan, wie froh ich bin, dass du dich endlich aufgerafft hast.

~ Es fällt mir auf, dass ich bisher den Buddha sträflich vernachlässigt habe.

@ Jeden Tag ein Bild und ich bin sehr zufrieden mit dir.

3. ~ Wega, oben steht Buddha und an der ersten Stelle in meinem Tag steht Buddha oder Sitzen, dann kommt Wittgenstein und um die anderen, Ritchie und Knuth, habe ich mich bisher nicht bemüht.

@ Dann wird es langsam Zeit, dass du die aus deinem Alltag nicht weiterhin ausschließt.

## 20.11.2022 - Sonntag

**Schlaf:**       \_\_\_ 22.00 - 06.00 (?)  
**Gesundheit:** \_\_\_ Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (143/89)  
**Snoopy:**       \_\_\_ 0 Spaziergänge (4)  
**Zazen:**       \_\_\_  $s^0 \times 10min$  (2)  
**Körperpflege:** \_\_\_ 0x Zähneputzen (2),  $\square$  Rasieren  
**Sport:**       \_\_\_



- ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^3$  (3)
- ☐ Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )

**Ernährung:** —. ☐ Frühstück: Kaffee  
☐ Abendessen: ???  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** —. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** —. **4 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**

**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (4)

**Stimmung:** —. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** —.  $g^7, h^7, v^{72}, z^{35}$

**Plan:** —. ☐ Zazen: 06.00 - 06.30  
☐ Snoopy: 07.30 - 08.30  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Sport: 12.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☒

1. @ Ende gut, alles gut, Hozan. Was du gestern aufgetischt hast, war gelungen.

~ Deinen Spitznamen ändere ich um in Wegar, weil Wega würde ich eher eine Frau nennen.

@ Ach, das habe ich dir verschwiegen, ich bin eine Frau.

~ Dann ändert sich ja alles, Wega. Mit einer Frau unterhalte ich mich ganz anders und wenn sie mir sympathisch ist und sie sich mit mir nicht langweilt, könnte ich mich in sie verlieben.

@ Hozan, jetzt bin ganz verlegen, aber du weißt doch gar nicht, wie ich aussehe.

~ Das einzige, was mich frustrieren würde, Wega, wenn du deutlich größer wärst wie ich, weil solche sich bisher nie lange für mich interessiert haben.

@ In der Beziehung kann ich dich beruhigen. Ich bin genauso groß wie du.

~ Als erstes werde ich deine Abkürzung ändern.

\* Jetzt machst du mich wieder verlegen, dass ich für dich ein Stern bin.

o Das bist du doch, Wega, der Stern in meiner Mitte.

\* Das könnte unser Verhältnis verbessern und eine Bitte: denke nicht nur nach dem Aufstehen an mich oder wenn du in Not bist. Und übrigens hast du recht. Ich unterhalte mich gerne mit dir. Dein ursprünglicher Name Gerald gefällt mir besser.

o Warum nicht. Wenn ich anmaßend wurde, Schuster bleib bei deinen Leisten, habe ich mich immer der Lächerlichkeit preisgegeben.

\* (Hebt den Zeigefinger.) Als erstes, Gerald, räumst du das Geschirr weg.

o Sitzen nicht vergessen. Immer eins nach dem anderen. Keine Sorge, heute habe ich genug Zeit, weil ich pausieren muss.

\* Ach ja, das habe ich vergessen, dass du ohne Sitzen aufgestanden bist. Warum eigentlich?

o Weil Uhr und Handy zu wenig aufgeladen waren.

\* Nachher besprechen wir alles weitere.

o Alles ist komplizierter, als man denkt, Wega:

1 Sitzen

1.1 Snoopy

1.1.1 Trocken reiben

1.1.2 Leine

1.1.3 Schlüssel

1.2 Klo

1.0.1 Schmetterling

...

2 Wittgenstein

**2. (Belustigt.)**

\* So genau wollte ich es nicht wissen. Eigentlich stimmt die Reihenfolge nicht. Wolltest du nicht Buddha vorziehen?

o Mmh. Wega, du hast recht. Das mache ich ab jetzt so.

**3. o** Mit der Massagepistole könnte ich doch meine Nackenschmerzen behandeln.

\* Probiere es aus.

o Also 1.04 Nackenmassage. Wie bei Katzatel habe ich mich zehn Minuten lang mit der niedrigsten Stufe massiert. Und Wega, ich lese die neueste Ausgabe über Buddhas Leben.

\* Warum nicht. Vielleicht kannst du später seine ausführlichen Vorträge besser verstehen.

o Jetzt weiß ich auch, was ich nach dem Wittgenstein Reader lesen werde, seine Vorlesungen.

**4. \*** Gerald, ich glaube, es macht Sinn, wenn du vor der Massage die Nackenübungen ausführst und du dich dann mit Stufe 10 massierst.

o Stimmt. Nach der Belastung kommt die Entspannung.

**5. (Klopft.)**

o Wega, bist du da?

\* Was für eine Überraschung, Gerald, dass du dich auch mal am Mittag meldest. Wann willst du das schmutzige Geschirr wegräumen? In dieser Unordnung kannst du dich doch nicht wohlfühlen?

o Im Reader will ich noch eine Viertelstunde lesen.

\* Vor dem Dampfbad würde ich aufräumen, dann bist du diese Last los.

o Ja, was nun? Warum nicht zuerst Wittgenstein?

\* Weil dieses Äußere dein Inneres durcheinanderbringen wird.

o (Widerwillig, aber entschlossen.) Na gut, wenn du meinst.

(Und legt einfach los.) Wega, erinnere mich an Musik!

\* Später Gerald.

**6. o** Wega, irgendwie habe ich das Gefühl, ich könnte in die alte Rolle zurückfallen: Brezen essen, nach Nürnberg oder Bamberg fahren, mit xHamster masturbieren, ..., und am Ende des Liedes trinke ich Wein.

\* Der Reader wartet auf dich und dann der Plan. Oder du schaltest die Teufel-Box ein. Im Prinzip drückst du dich gerade herum.

o Musik könnte mich aufmuntern. Wega, mit der Rekonvaleszenz komme ich nicht klar. Feininger und Bruckner könnten mir über die Durststrecke hinweg verhelfen. An pentatonische Instrumente denke ich. Vielleicht gibt es solche Musikstücke.

\* Nur zu, das hört sich interessant an

**7. o** Wega, da lese ich heute was und wie Schuppen fallen mir von den Augen, warum mich Hitler fasziniert. Seit ich denken kann, setze ich mir irre Ziele, im Sport, beim Programmieren, in der Philosophie und und und gehe vernünftig vor. Das könnte auch was mit meinem Alkoholkonsum zu tun haben.

\* Rede sofort mit mir, wenn du in eine solche Phantasiewelt abdriffst. Wovon träumst du wieder jüngst?

o Beim Sportabzeichen stelle ich mir vor, wie ich 50 m in 7 Sekunden laufe, 4,50 m springe, über 8 m die Kugel stoße und die 3000 m in ungefähr 14 Minuten laufe.

\* Schaue erstmal, dass du hoffentlich die Schulter- und Nackenschmerzen loswirst. Kuriere dich notfalls noch fünf Tage lang aus und rekonstruiere dein früheres Leichtathletiktraining. Peile das bronzene Abzeichen an und wenn du das bis Herbst schaffst, sensationell, denn dann hast du einen Etappensieg über die Alkoholkrankheit errungen.

o Und die allereinfachsten Dinge wie den Plan schiebe ich vor mir her. Jetzt werde ich erstmal sitzen und das Erreichte beim Schmetterling mir vor Augen halten. Wega, den Anfang von Beethovens erster Symphonie habe ich mir nebenbei vor ein paar Stunden angehört. Und beim Malen setze ich große Hoffnungen in Ölpastellkreiden.

\* Sieh an, dir fällt doch immer wieder auch ohne Alkohol was ein.

**Gewicht:** 56 kg

## 21.11.2022 - Montag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 55 (70), Blutdruck: 124/78 (143/89)
- Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4)
- Zazen:** \_3.  $s^2 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_6. 2x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren
- Sport:** \_\_. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^3$  (3)  
☐ Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)
- Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: Kaffee  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Bohnen, Salat  
☒ Intervallfasten: 24.00 - 16.00
- S-Zähler:** \_7. **0 (0) 16 Stunden**
- T-Zähler:** \_8. **3 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**
- W-Zähler:** \_9. ☒  $W^3$  (3)
- B-Zähler:** 10. ☒  $B^3$  (3)
- Stimmung:** 11. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 12.  $g^8, h^8, v^{73}, z^{36}$
- Plan:** 13. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
☒ Massage: 06.30 - 07.00  
☒ Snoopy: 07.30 - 08.00  
☒ BeWorRK: 08.00 - 11.00  
☒ Einkauf: 11.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 13.30 - 14.00  
☒ Snoopy: 17.30 - 18.00  
☒ Kochen: 18.00 - 20.00  
☒ Zazen: 22.00 - 22.30  
☒ Snoopy: 22.30 - 23.00

**Barmer:** \_\_. ☐ Heiratsurkunde.

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. o Eigentlich, Wega, hat der Tag nicht schlecht angefangen.

\* Gerald, gehe erstmal mit dem Snoopy raus und dann beschäftigen wir uns mit dem heutigen Plan.

2. \* Gerald, berechtigt fragen sich dir nahestehende Personen, wieso du so viel Zeit mit Nichts-Tun verbringst.

o In der Zeit treibe ich in den unendlichen Nachrichtenmeeren, N-TV und Welt, und lese aus Neugierde alles, was interessant sein könnte.

\* In der Zeit schwebt deine Seele in Lebensgefahr und du verhältst dich so, als würdest du Alkohol trinken.

o Diese Verhaltensweise - Verhaltensmuster - ist in meiner frühesten Kindheit entstanden, als ich ein bisschen lesen

konnte: stundenlang habe ich irgendwas in der Bild-, Kirchen-, Fernseh- und Tageszeitung gelesen, sogar in den Klatschzeitschriften meiner Mutter.

\* Das ist schwierig zu verstehen. Ich würde vorschlagen, wir bauen das in deinen Plan ein. Morgens und abends badest du vielleicht eine Stunde im Blätterwald.

o Wega, das Gefühl werde ich nicht los, dass dieses Muster meinem Trinkverhalten entspricht.

\* Anundfürsich ist ja gut, was du machst, aber doch nicht so endlos lange. Eigentlich bist du süchtig, weil du dich nicht losreißen kannst, obwohl du alles, was halbwegs interessant ist, gelesen oder überflogen hast.

o Das Lesen der Zeitungen könnte ich doch auch mit einer Sanduhr verbinden.

\* Eine steht doch noch drüben im ehemaligen Schlafzimmer.

o Gleich schaue ich nach.

3. o Stimmt das Wega? Ich bin wach und tue etwas oder abwesend und tue nichts. Zumindest schaut es so aus.

\* Was soll ich dazu sagen, Gerald? Eines fällt mir auf, dass du im zweiten Fall unzufrieden bist.

o Sollte ich immer wach sein?

\* Auch nicht.

o Was dann?

\* Wenn ich das wüsste? Eines ist bedenklich, dass du im zweiten Fall so unheimlich lange scheinbar nichts tust. Eigentlich bist du viel zu kurz wach. Eigentlich gibt es ein Missverhältnis.

o Traurig, und das schon, solange ich lebe.

\* Wie schon gesagt, ist das ein ganz wichtiger Punkt in deinem Plan.

o Erst lese ich eine Viertelstunde Buddha und bevor ich einkaufe, fülle ich das Planformular aus.

\* Ach, das wäre schön, Gerald.

4. o Was mache ich nun, Wega? Das Dampfbad ist geschlossen, deswegen hänge ich erst recht in der Luft.

\* Ich will ja nicht gehässig sein, Gerald. Jetzt kannst du dich mit null und nichts herausreden, dass du nicht als erstes den Plan in Ordnung bringst.

o Snoopy, Kochen und dann sehen wir weiter. Übrigens habe ich mich für den Kraul- und Englischkurs im Januar angemeldet.

\* Wie oft hast du schon in solchen Fällen das Handtuch geschmissen, du faule Socke.

o Ja, ich weiß. Deshalb rede ich mit dir darüber.

\* Wir müssen andere Saiten aufziehen. Das kann doch auf Dauer nicht so weitergehen wie in den letzten Tagen.

o Ist mir recht, weil es mir auch nicht passt.

---

## 22.11.2022 - Dienstag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 110/71 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** \_3.  $s^3 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren

**Sport:** \_4. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)

☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)

☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)

☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)

☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)

☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)

☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)

☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)

☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)

☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)

☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5),  $> 100$

☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 30 min \wedge 0 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )

**Ernährung:** \_5.

- ☒ Frühstück: Kaffee
- ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Bohnen
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

- S-Zähler:** \_6. **0 (0) 16 Stunden**
- T-Zähler:** \_7. **2 Tage (Therapiebeginn: 24.11)**
- W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (4)
- B-Zähler:** \_\_. ☐  $B^0$  (4)
- Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{74}, z^{37}$
- Plan:** \_\_. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30
- ☐ Snoopy: 07.30 - 08.30
- ☐ Snoopy: 11.30 - 12.00
- ☐ Sport: 12.00 - 17.00
- ☐ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☐ Kochen: 17.30 - 20.30
- ☐ Zazen: 20.30 - 21.30
- ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

- Beratung:** \_\_. ☒ Rückruf an Frau Etter (09131 803-2330).
- Barmer:** \_\_. ☒ Heiratsurkunde.
- Hundefrisör:** \_\_. ☒ Termin mit Fr. Pfaffenberger (09195-6253) um 11 Uhr.
- Gruppe:** \_\_. ☒ Zazen in Erlangen von 19.30 - 21.30.
- Bemerkungen:** \_\_. ☒

1.
  - o Wega, bevor du mich schimpfst, habe ich etwas für den gestrigen und heutigen Plan gemacht.
  - \* Erstmal guten Morgen, Gerald. Vielleicht bist du doch nicht verloren. Versprich mir bitte nie mehr etwas.
  - o Die Frau Etter müsste ich anrufen und ich traue mich nicht, weil ich sie enttäuscht und angelogen habe wegen der Saaletalklinik.
  - \* Das hat sie bestimmt schon öfter erlebt und wir sind uns doch sicher, dass du mit der Therapie Zeit verschwendest.
  - o Mit der Frau Etter darf ich sowas keinesfalls besprechen.
  - \* Nicht am Telefon, aber lege dich sonst nicht absolut fest.
2.
  - o Damit ich den Faden nicht verliere, Wega: Leckerli, Kaffee, Rasieren, Etter, Heiratsurkunde, Leber, Buddha, Wittgenstein, Hundefriseur, Post, Erlangen.
  - \* Dann los.
3.
  - \* Gerald, ich würde vorschlagen, dass wir die Therapie simulieren: 24.11.2022 - 9.3.2023. Deshalb brauchen wir PIN.
  - o D.h. Wega, dass ich heute und morgen packen muss.
  - \* In jeder freien Minuten will ich sehen, dass du die Punkte auf der Saaletalliste abhakst.
  - o Trifft sich gut, weil ich meine Nackenbeschwerden auskurieren wollte.
  - \* Wieso liegt die Liste noch nicht neben dir?
  - o Sachte, sachte, die Unterlagen liegen im SUM-Hefter.
  - \* Dann erzeugst du das PIN-File und legst eine Gliederung an.
  - o Erst muß ich mich um die Heiratsurkunde, Leber und Ente kümmern.
  - \* Vergiss mich nicht wie die letzten Wochen.
  - o Weiter geht es, Wega: Kopie, Pfaffenberger, Einladung, Brief.
  - \* Wann bist du wieder zuhause?
  - o Wahrscheinlich um halb eins.
4.
  - o Im Beck-Café in Adelsdorf warte ich auf Snoopies Fellschnitt, Wega.
  - \* Was gibt es?
  - o Die Zusage für den Kraul- und Englischkurs habe ich bekommen. Übrigens die Etter habe ich nicht erreicht. Und PIN werde ich umbenennen in MIRE - Medical Rehabilitation Establishment.
  - \* Bist du nicht abergläubisch? MIRE bedeutet u.a. Schlamm.
  - o In dem darf ich die nächsten 150 Tage nicht ersticken. Gleich muss ich aufbrechen: Futter, Einladung, Spaziergang, Krankenkasse, Buddha, Wittgenstein.
5.
  - o Die Etter ist auf dem Laufenden, dass ich die Therapie in der Saaletalklinik sausen lasse.
  - \* War doch gar nicht so schwer oder? Etwas Grundsätzliches will ich mit dir klären. Um dir herum hast du einen Messiplatz eingerichtet. Angenommen in deinem Kopf schaut es auch so, dann müssen wir das schleunigst ändern. Es soll so aussehen, wie im Zimmer in der Saaletalklinik. Es darf nur das temporär herumliegen, was in deine Reisetasche passt.

o Lieber bestelle ich einen Werkzeugkoffer, weil alles besser konserviert wird. Bis er da ist, simuliere ich das mit einer Schachtel. Nein, das geht doch ganz einfach mit der klappbaren Einkaufskiste.

\* Spätestens morgen mußt du alles darin verstauen.

6. o Wega, Buddha, Wittgenstein, Füttern, Spaziergang, Kochen und Erlangen, dann ist der Tag vorbei.

\* Jetzt kriege ich zum ersten Mal mit, was du alles so treibst.

### 23.11.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 07.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 54 (70), Blutdruck: 118/74 (143/89)

**Snoopy:** \_4. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** \_3.  $s^2 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** \_5. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_  
☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 30 min \wedge 0 m$  ( $400 m \wedge 200 m$ )

**Ernährung:** \_  
☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 24.00 - 16.00

**S-Zähler:** \_6. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** \_7. 0 Tage (Therapiebeginn: 24.11)

**W-Zähler:** \_  
☐  $W^0$  (4)

**B-Zähler:** \_  
☐  $W^0$  (4)

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{75}, z^{38}$

**Plan:** 10. ☒ Zazen: 07.00 - 07.30  
☒ Massage: 07.30 - 08.00  
☒ Snoopy: 08.00 - 08.30  
☒ Einkauf: 10.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☒ Plan: 15.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☒ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 23.00 - 23.30

**Reise:** \_  
☐ Vorbereitung auf die 15-Wochen-Therapie.

**Bemerkungen:** \_  
☒

1. o Wega, bin ich religiös, weil ich auch an so vieles glaube?

\* Gerald, diese Frage verwirrt mich? Manchmal sollst du die Konfession in einem Fragebogen angeben. Wie lautet deine Antwort?

o Buddhist.

\* Natürlicherweise würde ich als Anschlussfrage erwarten: an was glaubt ein Buddhist?

- Buddha, Dharma, Sangha.
- \* Oder, Gerald, es wird eher diese Ja-Nein-Frage gestellt: glaubst du an Gott (Höhere Macht, Höheres Wesen)?
- 2. ◦ Wega, die Reise bereite ich mit einem Umzugskarton vor.
- \* Ohne Sport bewegst du dich im Schneckentempo.
- Das stört mich gerade nicht, weil ich gesundheitlich ein bisschen angeschlagen bin.
- Angekündigt, Wega, habe ich als nächstes die Aktualisierung der liegengebliebenen Planabschnitte.
- \* Falls du nicht die Hände in den Schoß legst.
- 3. ◦ Wega, ich habe eine Idee. Hier ist der Start und im Dunst schimmert das Ziel. Dazwischen liegt ein Labyrinth mit einem Weg, dessen Rätsel ich lösen will. Dafür brache ich deckende Farben, wahrscheinlich Ölfarben.
- \* Und deshalb wirst du gleich mit einer Recherche beginnen.
- Inzwischen kennst du mich, ich habe alles gefunden und die Bestellung habe ich vorbereitet. Übrigens in diesem YouTube-Video kann man sehen, wie das geht:  
<https://youtu.be/LUq-8Y1oFeE>
- 4. \* An den Tagen, Gerald, an denen im Winter die Sonne scheint, fahren wir zum Sportplatz nach Mühlhausen und üben Laufen, Werfen und Springen.
- Und an den trüben Tagen bereite ich alles vor.
- 5. ◦ Wega, bevor mir das alles wieder entfällt. Statt untätig herumzusitzen, könnte ich doch mit der Staffelei sitzen und irgendwas aufschreiben.
- \* Buddha muß auch beim Sitzen nachgedacht haben.
- Und diese Marotte, dass ich hartnäckig immer an dasselbe denke, könnte ich doch auch zu meinem Vorteil einsetzen, indem ich das iPhone oder den Tractatus in den Mittelpunkt stelle.
- \* Das probieren wir einfach mal aus.
- 6. ◦ Mann, Frau, Wega. Jetzt habe ich endlich einen Tag eingeholt.
- \* Das Ringbuch sieht schön aus.
- Gell. Vielleicht bin ich ein bisschen spontaner geworden. Pause, dann nächster Tag. Der Rückstand ist frustrierend.
- \* Das brauche ich dir nicht zu erklären, wie der entstanden ist.
- Hauptsache, egal wie, ich stehe die Zeit bis Samstag durch. Ehrlich gesagt, mit dem Sport habe ich mich sicherer gefühlt, weil ich momentan mit meiner Zeit wenig anzufangen weiß.
- \* Kopf hoch, Gerald, das kriegen wir in den Griff.
- 7. \* Gerald, ich darf doch deine Gedanken lesen. Es wird Zeit, dass wir das schwarze Papier einweihen.
- Im Mittelpunkt steht ein Motiv. Von den Rändern aus tasten wir uns heran und bewegen uns wieder weg.
- \* Das schwarze Papier gefällt mir sehr gut.
- Wenn mir das nur nicht zwischen den Fingern zerrinnt. Jetzt springe ich zum vorletzten Tag, um den Abstand zu verringern.
- \* Vielleicht hat dir das Sitzen noch nichts gebracht oder der Alkohol steckt dir noch in den Knochen.
- Ein Tag  $\tau$  oszilliert und seine Teile dürfen nicht zerfallen.
- \* Du nervöser Schwanz schaut dauernd in der Inbox nach, ob die Ölkreide in der Abholstation auf dich wartet.
- Dann werde ich sofort aufspringen und losfahren.
- \* Endlich lerne ich dich besser kennen, Gerald.
- Ach Gott, gleich Snoopy. Um Snoopy werde ich mich jetzt kümmern. Ich kann es kaum erwarten, die Acrylfarben zu bestellen.
- 8. ◦ Wega, schrecklich, was ich in den letzten zwei Wochen für ein Chaos hinterlassen habe.
- \* Darf ich dir helfen, Gerald?
- Nur immer zu.
- \* Integriere heute deine Bemerkungen und simuliere morgen früh deine Abfahrt in die Saaletalklinik mit dem Umzugskarton.
- Und alles weitere auch, hervorragende Idee.

## 24.11.2022 - Donnerstag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 07.00 (7)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 119/73 (143/89)
- Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4)
- Zazen:** \_4.  $s^1 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_5. 2× Zähneputzen (2), ☒ Rasieren
- Sport:** —.



- ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5), > 100
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $400 \text{ m} \wedge 200 \text{ m}$ )

**Ernährung:** —. ☐ Abendessen: Leber, Champignons, Brokkoli, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_6. **0 (0) 16 Stunden**

**T-Zähler:** \_7. **1 Tage (Therapieende: 9.4.2023)**

**B-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (4)

**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (4)

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{76}, z^{39}$

**Plan:** 10. ☒ Snoopy: 08.00 - 08.30  
☒ Zazen: 08.30 - 09.00  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Plan: 15.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Dampfbad: 18.00 - 20.00  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Abfahrt:** 11. ☒ Abfahrt in die Saaletalklinik um 8.45 Uhr.

**Ankunft:** 12. ☒ Ankunft in die Saaletalklinik um 9.55 Uhr.

**Test:** 13. ☒ Intelligenztest.

**Bemerkungen:** 14. ☒

1. ◦ Beim Alkoholiker ist der Askeselevel 0.

2. ◦ So wie ich angefangen habe, höre ich auf, also fange ich anders an.

3. \* Gerald, wie hast du verschlafen und bist schlecht vorbereitet oder gar nicht auf die medizinische Rehabilitation mR.

◦ Nach dem Cafe, Wega, hole, ich die Schachtel und tue was rein.

\* Abfahrtszeit ist 8.30 Uhr.

◦ Die Schachtel hole ich sofort.

4. \* Merkwürdig, Gerald. Wo sind deine Sitzsachen?

◦ Wegen der Beschränkung auf zwei Gepäckstücke darf ich die nicht mitnehmen.

5. ◦ Ich sitze auf der Veranda und streichle Snoopy. Das kann ich jetzt 15 Wochen lang nicht mehr tun.

\* Vieles wird einem erst bewusst, wenn man es nicht mehr tun kann.

6. ◦ Jetzt stelle ich mir vor, dass ich mit den anderen zusammensitze. Jeder ist süchtig und wir sollen uns so verhalten, als würden wir uns im gleichen Sprachspiel befinden: Schach, Fußball ...

\* Wenn du davon sprichst, gibt es Ärger.

7. ◦ Wahrscheinlich kommen wir kurz vor zehn in Neustadt an.

\* In der Zwischenzeit kannst du sitzen und deine Nackenschmerzen behandeln.

8. ◦ Klasse, Wega. Ab Samstag regnet es wahrscheinlich nicht mehr. Etwas piesackt mich, die Altlast.

\* Die Lücken im Plan meinst du. Wenn du mit *MIRE* beginnst, würde ich an den Anfang den Saaletalplan stellen.



o Erst mal gebe ich den alten Plan nicht auf.

\* Dann mal los.

9. o) Der Coronatest ist negativ und Renate fährt ohne mich nach Stolzenroth. Unter der Maske juckt es mich.

@ Warten Sie im Zimmer, bis man Sie abholt.

\*) Ab sofort mußt du außerhalb deines Zimmers mit mir über deinen Notizblock reden.

@ Herr Schüller, wie geht es Ihnen? Wann haben Sie das letzte Mal getrunken? Wie Sie sicherlich gelesen haben, wir überprüfen jetzt Ihren Atem. Ziehen Sie Ihre Sportkleidung an für das Belastungstest. Um 12 gibt es das Mittagessen.

10. o) Wega, das Blutdruckmessgerät habe ich vergessen.

\*) Wahrscheinlich nicht das einzige.

o) Mist, die AirPods habe ich auch vergessen.

11. o Oh, die Musik fehlt mir.

\* Interessant, heute Loretta Lynn.

12. o Wega, ich sitze auf Kohlen, deshalb versuche ich das Dampfbad zu besuchen.

\* Warum nicht? Ich finde es großartig, dass du am Intelligenztest teilgenommen hast.

o Und das Ergebnis hat mich echt überrascht: für meine Verhältnisse überdurchschnittlich. Mit dieser Ausstattung könnten meine Vorhaben gelingen.

13. \* Am liebsten redest du mit mir vor dem Computer, Gerald.

o Das stimmt, Wega. Im Dampfbad bin ich zu wenig fähig außer Zählen.

\* Aber vorher und hinterher könntest du dich durchaus mal rühren.

o Keine Ahnung, vielleicht habe ich mich an deine Nähe noch nicht richtig gewöhnt. Außer Snoopy hat mich sonst bisher niemand begleitet.

\* Was hast du als nächstes vor?

o Im Plan will ich noch die vernachlässigten Tage ausfüllen und sonst: sitzen, Snoopy, schlafen.

\* Die Saaletalklinik sollten wir im Auge behalten.

o War das heute schön im Dampfbad. Die Zeitungen will ich noch Überfliegen.

---

## 25.11.2022 - Freitag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 114/67 (143/89)

**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4)

**Zazen:** \_3.  $s^2 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** —. ☐ Handstandübung:  $s^0 \times r^3$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 20 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (5), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 30 min \wedge 0 m$  (400 m  $\wedge$  200 m)

**Ernährung:** —. ☐ Abendessen: Leber, Spinat

☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** —. 0 (0) 16 Stunden

**T-Zähler:** —. 2 Tage (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** —. ☐  $B^0 \times 15 min$  (1)

**W-Zähler:** \_\_\_ ☐  $W^0 \times 15 \text{ min}$  (1)  
**Stimmung:** \_\_\_ Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Vorsätze:** \_\_\_  $g^0, h^0, v^{77}, z^{40}$   
**Plan:** \_\_\_ ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
           \_\_\_ ☒ Snoopy: 07.30 - 08.30  
           \_\_\_ ☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
           \_\_\_ ☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
           \_\_\_ ☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
           \_\_\_ ☒ Zazen: 20.30 - 21.30  
           \_\_\_ ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Morgen:** \_\_\_ ☐ Wecken um 6 Uhr, Frühstück um 7.30 Uhr.  
**Gruppe:** \_\_\_ ☐ Gesprächsrunde um 9 Uhr: Vorstellung und Einführung.  
**Mittag:** \_\_\_ ☐ Mittagessen um 12 Uhr.  
**Bewegung:** \_\_\_ ☐ Spaziergang von 14 - 15.30.  
**Abend:** \_\_\_ ☐ Abendessen um 18 Uhr.

**Bemerkungen:** \_\_\_ ☒

1. o Wega, jetzt habe ich Zeit.

\* Gut, dass du beherzigt hast, den Plan zuerst auszufüllen. Mir fällt nämlich auf, dass es für dich nahezu unmöglich ist, etwas angefangenes wieder aufzunehmen.

o Genau deswegen brauche ich solange, diese Lappalie, die verschlumpten Tage im Plan, aufzuarbeiten.

\* Dann lasse ich dich erst mal in Ruhe, bis du die Altlast entsorgt hast.

2. o Wega, begleitest du mich auf dem Spaziergang?

\* Gerne, auch wenn es bitterkalt ist.

o Etwas wollte ich mit dir noch besprechen. Ah ja, jetzt fällt es mir wieder ein. Das Ergebnis des Intelligenztests übertrage ich auf Noten:

Geometrie: 4

Rechnen: 2

Logik: 2

Schreiben: 1

\* Deine Ahnung war richtig, dass du dich mit Geometrie schwer tust.

3. \* Gerald, du blendest mich komplett aus, wenn du Zeitung liest.

o Zeitung ist für mich ein Ersatz des Fernsehers und das tue ich heimlich.

\* Weil du dich schämst, dass du nicht aufhören kannst. Eigentlich verhältst du dich so wie beim Trinken: Leseschwelle und Kontrollverlust.

o Genau so sollte ich mich verhalten, wenn ich mich mit Geometrie beschäftige.

4. o Wega, hurra, ich bin frei.

\* Ich nehme an, du hast die Planform wiederhergestellt. Bevor du die Füße hochlegst, schlage ich vor, dass wir an dem roten Faden festhalten: Saaletalklinik.

o Die gehen dort bald zum Mittagessen. Nach der Sorge um Snoopy, beschäftigen wir uns mit der Sache eingehender. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie erleichtert ich bin.

\* Jetzt schnappe nicht gleich über.

o Die ganze Welt steht mir offen. Gönn mir doch meine Freude.

5. \* Dein Telefonat mit Etter habe ich belauscht. Spontan wirst du dich wohl richtig verhalten haben.

o Sechs Monate könnte ich sie hinhalten.

\* Der Zufall spielt dir in die Hände, denn wir können folgende Zeitpfeiler in den Boden rammen:

26.11.22

4.12.22

5.12.22

24.12.22

9.1.23

12.1.23

9.4.23

30.4.23

o Was hältst du davon Wega, wenn ich ein Thema wie Geometrie in einem Tagesblock abarbeite?

\* Das wäre prima, wenn das besser klappen würde wie diese 15-Minuten-Häppchen. Der Mittelpunkt des ersten Blocks muß *mire* sein.

o Mir fällt auf, dass wir uns über das Ringbuch flüssiger und spontaner unterhalten können.

\* Es kommt mir auch nicht so umständlich vor wir über das iPhone.

- Komm, wir machen mit Snoopy einen Spaziergang, dann Leber kaufen, Post und dann schauen wir mal. Das Dampfbad will ich heute wieder unbedingt besuchen.
- \* Da wäre ich auch gerne dabei.
- Warum nicht. Wir können uns auch stumm austauschen, aber leider spielt mein Gedächtnis nicht so richtig mit.
- 6. \* Jetzt ist es deutlich angenehmer zu spazieren. Heute morgen war es bitterkalt.
- Es riecht nach Essen. Aha. Um 12 Uhr bereitet der Hopf das Essen für 17 Uhr vor.
- \* Über Stolzenroth hast du mir noch gar nichts erzählt.
- Das mache ich gerne, wenn es dich interessiert.
- \* Nur zu.
- Am 4.12. habe ich Geburtstag. Es gibt Ente. Die könnte ich doch schon am Vortag braten.
- \* Die neuen Orientierungsstangen verankern wir im Fundament von *mire*.
- 7. \* Gerald, gib zu, in der Woche hast du gefaulenzt.
- Ja, eigentlich schon.
- \* Vervollständige den Tag, sitze, spaziere und schlafe.
- Und morgen und übermorgen gibt es nahezu keine Termine in der Saaletalklinik.
- \* Dein Gekritzel auf dem Papier verrät mir, dass du abgesackt bist.
- (Atmet auffällig aus.) Ja.

## 26.11.2022 - Samstag

- Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 57 (70), Blutdruck: 116/78 (143/89)
- Snoopy:** \_5. 5 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** \_3.  $s^2 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 min$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 kg$  (3)  
☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)  
☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 m$  (4)  
☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^5$  (5), > 100  
☒ Schwimmen:  $300 m \wedge 45 min \wedge 150 m$  ( $300 m \wedge 150 m$ )
- Ernährung:** \_\_. ☒ Abendessen: Lachs, Champignons, Brokkoli, Salat  
☒ Intervallfasten: 23.00 - 17.00
- S-Zähler:** \_7. 0 (0) 16 Stunden
- T-Zähler:** \_8. 3 Tage (Therapieende: 9.4.2023)
- B-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)
- W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)
- Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** 10.  $g^0, h^1, v^{78}, z^{41}$
- Plan:** 11.

- ☒ Zazen: 06.00 - 07.00
- ☒ Snoopy: 08.30 - 09.00
- ☒ Suche: 09.30 - 10.00
- ☒ Buddha: 10.00 - 10.30
- ☒ Mire: 10.30 - 11.00
- ☒ Einkauf: 11.00 - 12.00
- ☒ Snoopy: 12.30 - 13.00
- ☒ Sport: 13.00 - 17.00
- ☒ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☒ Kochen: 17.30 - 20.30
- ☒ Zazen: 20.30 - 21.30
- ☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

- Denken:** 12. ☒ Suche nach dem Geometriebuch.
- Schreiben:** 13. ☒ Erzeugen von *mire*: Saaletal, Phönix, Tests.
- Bild:** \_\_. ☐ Acker mit Schürfstellen.
- Malen:** \_\_. ☐ Inbetriebnahme der Ölkreide.
- Mire:** \_\_. ☐ Design.
- Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. o Beim Blutdruckmessen warte ich, Wega, bis er optimal ist, d.h. unter 120: 116/78/57.
- \* So früh meldest du dich schon.
  - o Wobei ich dir nicht sagen kann, warum.
  - \* Heute beginnst du mit Sport. Sei ja vorsichtig!
  - o Ich fange wieder bei null an.

2. o Es wurmt mich, Wega, das ich räumlich nicht gut denken kann. Verschiedene Formen, Kreise, Rechtecke, Striche, Pfeile, kann ich im Kopf nicht zusammenhalten und in der Fläche bewegen: geistig behindert.
- \* Gerald, vielleicht findest du heraus, wie man sowas üben kann.
  - o Als hätte ich es geahnt. Ein Übungsheft habe ich mir bereits vor längerer Zeit gekauft:

Michael Junga

LÜK-Übungshefte: LÜK: 2./3./4. Klasse - Mathematik: Kopf-Geometrie: Kopf-Geometrie: Räumliches Denktraining für Klasse 2 bis 4

Erfolgreich hat jemand damit nach einem Schlaganfall geübt:

Michael Junga

Räumliches Denktraining: Visuelle Wahrnehmungsschule zur Förderung des räumlichen Seh- und Denkvermögens

3. \* Mit diesen Übungen müsstest du anfangen, weil der Alkohol bestimmt einen ähnlichen Schaden anrichtet wie ein Schlaganfall.

- o Mit Sicherheit, denn es sterben Gehirnzellen.
- \* Lieber Gerald, vergiss nicht den Plan und mire.
- o Aber das mußt du verstehen, dass ich mich wenigstens bemühen will.
- \* Dann fange mit der Suche an und vertiefe dieses Thema in mire.
- o Wega, diese fixe Idee wird in meinem Geist immer wieder nach oben geschwemmt, Schach.
- \* Aber Gerald, alles gleichzeitig, das geht beim besten Willen nicht.
- o Nur so nebenbei Wega. Jetzt will ich Zeitungen lesen statt den Plan zu bearbeiten.
- \* Wenn du nicht ewig von einem Thema zu einem anderen springst, dann ist diese kurze Unterbrechung ja nicht verkehrt.

4. o Wega, deshalb habe ich dich gern an meiner Seite. Nebenan wohnt meine Schwiegermutter. Durch das offene Fenster sehen wir das Kreuz an der Wand.

- \* Der Buddha steht nicht auf deinem Arbeitstisch.
- o Der Wanderer zwischen den Welten soll mich begleiten.
- ~ Klaus wohnt unten: Stehst du schon so früh auf?, fragt er.
- \* Und wer wohnt oben?
- o Nur gelegentlich die Gießhammers.
- \* Am Anfang von *mire* erklärst du mir die Handstandregeln. Übrigens den veränderlichen Plan hast du ignoriert. Willst du dich vor diesem Bekenntnis drücken?
- o Vielleicht. Diesmal will ich alles besser machen.
- \* Schmeiß für den Neustart die alten Laufschuhe weg.
- o Klar, wieso zögere ich eigentlich?

5. o Die Sonne hat sich wieder versteckt, deswegen schalte ich das Licht ein.

- \* Ein bisschen mehr Abstand zum Äußeren würde ich mich für dich wünschen und dein inneres Licht leuchte von selbst,

auf dass deine Seele strahle.

o Jemand fragt oder sagt was und schon flackert es: Sicherheit, Gleichgewicht, Stabilität.

\* Das wirst du heute wieder mit dem Kreisel üben.

o Am liebsten würde ich gleich loslegen.

\* Eins nach dem anderen.

o Wega, du unterstützt mich echt gut. Wie kann ich mich revanchieren?

\* Sprich mit mir über das iPhone.

o Das Material habe ich vorbereitet: Bildbände und Biografie über Steve Jobs.

\* Das iPhone-Buch hast du nicht, weil du vor Englisch Angst hast, weil es anstrengend ist, langsam zu lesen.

o Wie du weißt, bleibe ich am Ball. Ab Anfang Januar greife ich an.

\* Warum nicht schon vorher?

o Warum eigentlich nicht? Weil ich bis zum Sankt Nimmerleinstag warte.

**6.** o Unser Gespräch könnte ich doch mit dem iPad übertragen.

\* Leg los!

**7.** \* Unterhalb der Stohblume arbeiten welche. Man hört Stimmen.

o Die Forner. Aus der Perspektive der anderen tue ich nichts. Vielleicht hat der Alkohol meinen Geist gründlich vernebelt. Vorher hast du, Wega, eine Frage gestellt, die ziemlich schnell verblasst ist: Was mache ich in *mire* anders als in *dia*?

\* Es wäre hilfreich, wenn du mir was über das Design sagen könntest.

o Dieser Einwand ist durchaus berechtigt. Erst erzeuge ich das File, bevor die Uhr abgelaufen ist.

**8.** o Wega, wir kaufen in Mühlhausen im Netto ein.

\* Wieder ein erstes Mal. Was brauchst du eigentlich?

o Joghurt, Limonade, Zigaretten, Klopapier und klopfe mir auf die Finger, wenn mich ein Laugengebäck magisch anzieht.

\* Falls du nicht die Ohren verschließt. Ansonsten befolgst du seit langer Zeit endlich den Plan.

o Lange Rede, kurzer Sinn. Auf gehts.

**9.** o Ein bisschen Bammel habe ich vor dem sportlichen Restart.

\* Es wäre schade, wenn sich deine Blessuren wieder verschlimmern. Mehr als defensiv anfangen, kannst du nicht.

o Diese Wehwehchen ziehen mich ganz schön runter.

\* Mit mehr Spannung erwarte ich dein Design für *mire*. Wann bestellst du das iPhone-Buch?

o Mit diesem Wink mit dem Zaunpfahl meinst du wohl, dass wir uns mal über das iPhone unterhalten sollten.

\* Am liebsten gleich, aber ich weiß, das geht jetzt nicht, weil du dich um Snoopy kümmern musst und beim Sport darf heute nichts schiefgehen.

o Dann stehe ich wirklich im Niemandsland.

**10.** o Wega, mit den Gedanken bin ich beim Schwimmen. Ob ich mich an die 400 m heranwagen soll?

\* Auch so eine Marotte von dir, dass dir der zweite vor dem ersten Schritt durch den Kopf geht.

o So bin ich eben, aber ob das richtig ist, sei dahingestellt.

\* Gehen wir weiter, sonst wird das heute nichts mehr.

**11.** \* Nach dem Sport scheinen deine Batterien geladen zu sein.

o In der Tat. Das bedächtige Anfangstempo werde ich morgen nicht wesentlich erhöhen. Fünf Stunden bleiben mir noch.

\* Schon lange bist du nicht mehr so schwungvoll in den Abend reingegangen.

o Vielleicht geht heute Abend noch was.

\* Wenn du *mire* wieder aufgreifst, wäre das zielführend.

o Das würde mich auch aufbauen. Hoffentlich bleibt mein Nacken stabil.

**12.** o Wega, könnte ich die aktuelle Energie in mir nur konservieren, die ich jetzt spüre.

\* Interessant ist doch die Frage: von woher kommt die?

o Die ist im ganzen Körper präsent und umhüllt den Geist.

\* Deinen Körper hast du heute auf Vordermann gebracht und wie?

o Mit Sport und Dampfbad.

\* Ich glaube, dass der Zustand deines Plans eine Rolle spielt.

o Auf einmal ist irgendwas da und explodiert.

\* Und wie hast du diesen exponierten Ort erreicht, in diesem Raum, muß ich auch dazusagen?

o Also vor einer Woche war ich total erschöpft, dann habe ich eine Vollbremsung hingelegt und insgesamt fast eine Woche lang nichts gemacht.

\* Das ist etwas ganz Bedeutsames, was du heute erlebt hast und wir sollten uns daran bei passender Gelegenheit erinnern.

o Mit Alkohol habe ich mich fast jeden Tag so gefühlt.

\* Aber passiert ist in dem Zustand vor allem am Schluss fast gar nichts mehr.

o Klar, deshalb schlage ich jetzt einen anderen Weg ein.

\* Also fassen wir das Gesagte zusammen: Reset, Redesign, Slow-Start und es wäre schön, wenn das stimmt und sich halbwegs wiederholen ließe. Deshalb gefällt dir auch gerade Hank Williams. Diese Musik ist richtig schwungvoll.

o Heute rieselt mir auch die Zeit nicht unaufhaltsam durch die Finger.

**13.** o Wega, hier ist meine Hand und halte sie ganz fest. Irgendwo hat sich eine Schneise aufgetan, durch die ich in die Anderswelt abgleite. Ein Traum beginnt und da will ich jetzt nicht hin.

\* An was hast du gedacht, als das passiert ist?

o An was nur? Ah, jetzt fällt es mir wieder ein. Könnte ich nicht die zwei Monate Bemerkungen ausschachten wie erfolgreiche Schriftsteller?

\* Diesmal haben wir dich am Schopf gepackt.

o Lustig. Das hat bisher nur der Münchhausen geschafft, dass er sich selbst aus dem Sumpf herauszieht.

\* Vorläufig reicht es für heute. Kehre zurück zum Plan!

o Noch zwei Stunden. Wenn ich heute nicht vor dem nächsten Problem kapituliere, kreuze ich den Tag im Kalender an.

\* Du meinst, wie du jeden Abend herumruderst. Diesmal bist du nicht ausgelaugt.

o Können wir das künftig nicht jeden Abend so handhaben? Aber jetzt nehme ich mir endlich den Plan zur Brust. Denn alles Reden muß auch zu einem Ende kommen. Noch ein kleines Problem.

\* Aber dann ist wirklich vorläufig Schluss.

o Nach dem Essen bin ich eigentlich prall. Trotzdem esse ich solange Joghurt mit Marmelade und Haferflocken, bis ich platze.

\* Das machst du gerade nicht.

o Ich sage es dir trotzdem rechtzeitig. Jetzt schaue ich mir den Plan an. Sisyphos führt abends einen sinnlosen Kampf gegen die Zeit.

\* Dazu sage ich nichts, denn du wischst jeden Punkt schneller weg, als ich denken kann.

**14.** o Wega, darf ich dich heute Abend ein letztes Mal stören?

\* Darf ich nein sagen. Was für eine blöde Frage? Natürlich habe ich für dich immer ein offenes Ohr.

o Für morgen habe ich mir eine Strategie zurechtgelegt. Für den Slow-Start verwende ich den 2-Tages-Rhythmus. Morgen mache ich das gleiche wie heute und Übermorgen steigere ich alles ein klein wenig.

\* Klingt vernünftig.

---

## 27.11.2022 - Sonntag

**Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 119/78 (143/89)

**Snoopy:** \_5. 5 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_4.  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_6. ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)

☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)

☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)

☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)

☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)

☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)

☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$  (3)

☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)

☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)

☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)

☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)

☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^5$  (5), > 100

☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_\_. ☒ Abendessen: Lachs, Champignons, Kohlrabi, Salat

☒ Intervallfasten: 23.00 - 17.00

**S-Zähler:** \_7. **0 (16 Stunden)**

**T-Zähler:** \_8. **4 Tage (Therapieende: 9.4.2023)**

**B-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)  
**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)  
**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Vorsätze:** 10.  $g^1, h^1, v^{79}, z^{42}$   
**Plan:** 11. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
☒ Snoopy: 08.30 - 09.00  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Sport: 12.00 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☒ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** 12. ☒

1.
  - Vor Aufgaben, die ich nicht sofort erledigen kann, verschließe ich die Augen.
  - \* Guten Morgen, Gerald, wie fühlst du dich heute? Allein schon deswegen, weil du keinen Alkohol in den Gliedern hast, müßte es dir eigentlich gut gehen.
  - Nur wenn ich mit einer Leistung zufrieden bin, geht es mir länger als ein paar Sekunden gut.
  - \* Irgendwie bist du schizophran. Erst denkst du dir eine Aufgabe aus wie Malen mit Ölkreide, aber dann verweigerst du den Test.
  - Berechtigt, denn mir fehlen entscheidende Voraussetzungen.
  - \* Wenn du das Zeichnen von einfachsten Bildern nicht übst, wie soll das funktionieren? Von nichts kommt nichts!
  - Also deswegen muß ich mich intensiv in Schulbüchern vertiefen. Das fällt mir schwer, weil ich das Gefühl nicht loswerde, Zeit zu verschwenden.
  - \* Komm runter auf den Teppich. Jahrzehnte hast du an Lebenszeit verschwendet mit Trinken, Ablenkungen vor dem Fernseher, Lesen von Schundliteratur wie Perry Rhodan oder mit einfach Vor-sich-hinstarren.
  - Bin ich entschlossen, weiß ich nicht, wie ich anfangen soll.
  - \* Faule Ausrede. Sofort könntest du mit Kopf-Geometrie loslegen. Vorher wäre es wichtig, dass du mire zum Leben erweckst. Denke an den Plan!
  - Mit Zeichnen und Malen müßte ich doch auch mein räumliches Denken trainieren können.
  - \* Gerne, Gerald, übe ich mit dir ein paar Tage. Vielleicht können wir nebenbei über das iPhone reden.
  - Eine Sache habe ich dir bisher verschwiegen. Ich spiele regelmäßig Lotto und hoffe, soviel Geld zu gewinnen, dass es bis zur Rente reicht.
  - \* Das ist das genaue Gegenteil von Anstrengung. Mit Zufall und Glück hast du keine neue Arbeit bekommen.
  - Noch ist die Not nicht groß genug und ich möchte gerne das machen, was mich interessiert.
  - \* Und du meinst, mit der iPhone-Geschichte könntest du ein paar Euro verdienen.
  - Warum nicht?
  - \* Nicht als Tagträumer, Faulenzer, Säufer und Zauderer.
  - Gescheit daherreden kann ich auch. Frage mich aus und schreibe eine spannende Geschichte.
  - \* Es bringt nichts, wenn wir uns streiten. Noch etwas, was mich bei dir so aufregt. Kannst du dich nicht für irgendetwas entscheiden und dich darauf mehr als fünf Minuten lang konzentrieren?
  - Am liebsten würde ich die iPhone-Geschichte in den Mittelpunkt stellen, weil ich damit Geld verdienen könnte.
  - \* Nun zögerst du, weil du dich für ungebildet hältst. Machen wir das so, wie du angefangen hast. Wir rekonstruieren die iPhone-Geschichte und nebenbei bildest du dich.
  - Der Projektname *bias* gefällt mir ganz gut: baseband iPhone adventures.
  - \* Wie du meinst. Dann konzentrieren wir uns auf *mire* und *bias*.
  - *mire* ist ein Glasflumi und *bias* eine Kristallkugel.
  - \* Die konsultieren wir, wenn wir nicht weiter wissen. Vergiss den Plan nicht!
2.
  - Ein Wilder sprintet los und will den *mire*-Flumi und die *bias*-Kugel sofort haben.
  - \* Prima, Gerald, der Berserker. Wann wirst du ungestüm *mire* aufziehen?
  - Zentrale Orte im Raum sind besetzt: Linus, Buddha, Ludwig. Nur zwei Orte sind unbesetzt.
  - \* Für *mire* brauchst du dieses amorphe Objekt. Richten wir doch die erste Säule auf: Phönix!
  - So soll es sein, Wega. Schlagen wir dieses Kapitel auf!
  - \* Und wenigstens heute behauen wir diesen ersten Block.
3.
  - Fast wären mir die Liegestützen entglitten.
  - \* Immer mit der Ruhe. Am Abend kannst du die nebenbei einbauen.
  - Der *mire*-Klumpen und die *bias*-Kugel kreisen in meinen Gedanken.
  - \* Nach und nach lerne ich, dich zu verstehen.
  - Trotzdem will ich die fünf Liegestützenserien bis Mittag abhaken.



- \* Gerald, wenn du in Fahrt bist, kann dich sowieso niemand stoppen.
- o Außer ich falle plötzlich in ein Loch.
- 4. \* Es wäre nicht schlecht, wenn du eine Musikliste erstellst.
- o Das ist dir auch aufgefallen, dass Amazon länger nicht-abgespielte Alben rauswirft wie die von Eleni Mandell.
- 5. o Die Ente für meinen Geburtstag will ich vorbereiten.
- \* Etwas Neues schreiben wir in das mire-Buch.
- o Anfangs werde ich mich mit Skizzen begnügen, weil ich mich jetzt nicht festlegen will.
- \* Ist mir recht, Gerald.
- 6. o Mann oh Mann, es zwick in meiner Schulter.
- \* Wegen der Liegestützen?
- o Weswegen den sonst?
- \* Jetzt werde nicht gleich patzig.
- o So ein Getue regt mich auf. So komme ich nicht vorwärts.
- \* Beobachte das erst eine zeitlang.
- 7. o Mit den Liegestützen überbrücke ich den ersten Teil auf dem Weg zum Ganzen, Wega.
- \* Deshalb bist du in der letzten Woche im Sumpf eingebrochen. Da sieht man, auf welch dünnen Eis du dich bewegst.
- o Snoopy strukturiert auch das Ganze.
- \* Ich meine ja nur. Alles muß nicht stimmen, was ich sage, Gerald. Wieder was gelernt, wie du alles auf die Goldwaage legst.
- 8. o Neblig, düster und der kalte Wind setzen mir arg zu. Hoffentlich werde ich nicht krank, weil ich so kälteempfindlich bin.
- \* Du kannst dich ja ins Dampfbad retten.
- o Auch heute strebe ich zu diesem Lichtblick hin. Der Vorhang fällt, der nächste Akt beginnt.
- \* Übertreibe es nicht, gemächlich.
- o Auf zum Kostümwechsel.
- \* Also warm angezogen bist du nicht gerade, Gerald.
- o Wird schon gutgehen.
- 9. o Emacs für das iPad weckt meine Neugierde.
- \* Schweife nicht schon wieder ab!
- 10. o Wega, packen wir es an, *bias*.
- \* Du machst mich ganz neugierig.
- o Besuchen wir diese Orte und stürzen uns in dieses archäologisches Abenteuer. Gerne wende ich bewährte Methoden an wie die Ausgrabung in Hunas mit Ulrike.
- \* Das iPhone-Buch ist doch die einzige seriöse Quelle, die jemand sicherlich als Maßstab einsetzen wird.
- o Also bestelle ich es.
- 11. o Wega, ich nehme dich ins Hallenbad mit, weil ich mir nicht merken kann, was mir in den Sinn kommt.
- \* Soll ich mit Snoopy im Auto bleiben?
- o Ach, geh mit rein.

#### 9.8.14. KW 48

**Gewicht:** 57 kg

#### 28.11.2022 - Montag

- Schlaf:** \_1. 02.00 - 06.00 (4)
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 67 (70), Blutdruck: 119/74 (143/89)
- Snoopy:** \_6. 2 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** \_3.  $s^1 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_4. 1× Zähneputzen (2)
- Sport:** \_5.



- ☒ Handstandübung:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^6 \times r^5$  (6), > 100
- ☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_\_. ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Erbsen, Karotten, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_7. **0 (16 Stunden)**

**T-Zähler:** \_8. **5. Tag (Therapieende: 9.4.2023)**

**B-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 10.  $g^0, h^0, v^{80}, z^{43,3,0}$

**Plan:** 11. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
☒ Snoopy: 08.00 - 08.30  
☒ Einkauf: 10.00 - 11.00  
☒ mire: 11.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Sport: 12.00 - 18.00  
☒ Snoopy: 18.00 - 18.30  
☒ Kochen: 18.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☒

1. ...

## 29.11.2022 - Dienstag

**Schlaf:** \_1. 02.00 - 06.00 (4)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 108/71 (143/89)

**Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_4.  $s^3 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren

**Sport:** \_6.

- ☒ Trizeps:  $s^3 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^{21}$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 12,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^3 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Wandlauf:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^2 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(h^0 \vee a^0) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^6 \times r^6$  (6),  $> 100$
- ☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_\_. ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Paprika, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 24.00 - 16.00

**S-Zähler:** \_7. 0 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_8. 6. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_. ☒  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 10.  $g^1, h^1, v^{81}, z^{44,4,0}$

**Plan:** 11. ☒ Zazen: 06.30 - 07.00  
☒ Snoopy: 08.00 - 08.30  
☒ Buddha: 10.00 - 10.30  
☒ Einkauf: 10.30 - 11.30  
☒ Snoopy: 12.00 - 12.30  
☒ Sport: 12.30 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 19.00  
☒ Erlangen: 19.15 - 22.00  
☒ Snoopy: 23.30 - 24.00  
☐ Wittgenstein: 10.30 - 11.00  
☐ Nachholen: 09.30 - 11.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

1. ...

**30.11.2022 - Mittwoch**

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 117/78 (143/89)

**Snoopy:** \_5. 5 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_4.  $s^1 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** \_6.

- ☒ Trizeps:  $s^2 \times r^3$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter-Stange:  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^2 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter-Ringe:  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Handgelenke:  $s^2 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Abstoß:  $s^2 \times r^1$  (3)
- ☒ Wandlauf:  $s^2 \times r^1$  (3)
- ☒ Hopser:  $s^2 \times r^4$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Steigung:  $v^1 \wedge (h^1 \vee d^0) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^7 \times r^7$  (7),  $> 100$
- ☒ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** 12. ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Bohnen, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 24.00 - 16.00

**S-Zähler:** \_7. 0 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_8. 7. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_9. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** 10.  $g^0, h^0, v^{82}, z^{45,5,0}$

**Plan:** 11. ☒ Zazen: 06.00 - 06.30  
☒ Massage: 06.00 - 06.30  
☒ Snoopy: 07.30 - 08.00  
☒ Mirell: 09.00 - 11.00  
☒ Einkauf: 11.00 - 12.00  
☒ Snoopy: 12.00 - 12.30  
☒ Sport: 12.30 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00  
☐ Buddha: 09.00 - 09.30  
☐ Wittgenstein: 09.30 - 10.00  
☐ Einkauf: 10.00 - 11.00  
☐ Nachholen: 11.00 - 12.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

1. ...

## 1.12.2022 - Donnerstag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 123/72 (143/89)

**Snoopy:** \_3. 4 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_5.  $s^1 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** \_\_.

- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^3$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter-Stange:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter-Ringe:  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 4s$  (3)
- ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^5$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Handgelenke:  $s^0 \times e^2 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $v^1 \wedge (h^0 \vee a^1) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (7),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_\_. ☐ Abendessen: Leber, Champignons, Bohnen, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_6. 9 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_7. 8. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{11,83}, z^{0,1,1,46}$

**Plan:** 10. ☒ Snoopy: 07.00 - 07.30  
☒ Zazen: 07.30 - 08.00  
☒ Massage: 08.00 - 08.30  
☒ Leere: 08.30 - 11.30  
☒ Plan: 11.30 - 12.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

1. ...

## 2.12.2022 - Freitag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 07.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 54 (70), Blutdruck: 124/74 (143/89)

**Snoopy:** \_4. 4 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_\_.  $s^3 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2)

**Sport:** 10.

- ☒ Trizeps:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☒ Schulter(Stange):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
  - ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
  - ☒ Schulter(Ringe):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
  - ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
  - ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
  - ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
  - ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Hochlauf(Wand):  $s^3 \times r^1 \times 10s$  (3)
  - ☒ Handrücken(Ls):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
  - ☒ Liegestützen:  $s^7 \times r^7$  (7), > 100
  - ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  (300 m  $\wedge$  150 m)
- Ernährung:** \_\_. ☐ Abendessen: Leber, Champignons, Erbsen, Karotten, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_5. 5 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_6. 9. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_7. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_8.  $g^0, h^0, v^{11,84}, z^{s^0, c^1, r^1, d^{47}}$

**Plan:** \_9. ☐ Snoopy: 12.30 - 13.00

☐ Ente: 13.00 - 16.30

☐ Snoopy: 16.30 - 17.00

☐ Sport: 17.00 - 21.00

☐ Snoopy: 17.00 - 17.30

☐ Zazen: 21.00 - 21.30

☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

1. ...

### 3.12.2022 - Samstag

**Schlaf:** \_1. 23.00 - 06.00 (7)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 127/74 (143/89)

**Snoopy:** \_4. 1 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** 10.  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 1x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren

**Sport:** \_5.

- ☒ Trizeps:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter(Stange):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^2 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter(Ringe):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Hochlauf(Wand):  $s^2 \times r^1 \times 10s$  (3)
- ☒ Handrücken(Ls):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^4 \times r^8$  (8),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** \_\_\_ ☐ Abendessen: Ente, Klöße, Blaukraut, Brokkoli, Feldsalat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_\_\_ 6. 10 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_\_\_ 10. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_\_ ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_\_ ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_\_\_ 7. Morgen: 😞, Mittag: 😊

**Vorsätze:** \_\_\_ 8.  $g^0, h^0, v^{12,85}, z^{s^0, c^2, r^1, d^{48}}$

**Plan:** \_\_\_ 9. ☒ Snoopy: 07.00 - 07.30  
☒ Einkauf: 09.30 - 10.30  
☐ Sport: 10.30 - 12.30  
☐ Snoopy: 12.30 - 13.00  
☐ Schwimmen: 13.00 - 15.00  
☐ Kochen: 15.00 - 19.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_\_ ☐

1. ...

#### 4.12.2022 - Sonntag

**Schlaf:** \_\_\_ 22.00 - 06.00 (?)

**Gesundheit:** \_\_\_ Ruhepuls: ?? (70), Blutdruck: ???/?? (143/89)

**Snoopy:** \_\_\_ 0 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_\_\_  $s^0 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_\_\_ 0x Zähneputzen (2), ☐ Duschen

**Sport:** \_\_\_

- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 15 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 10s$  (3)
- ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^7$  (7),  $> 100$
- ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  (300 m  $\wedge$  150 m)

**Ernährung:** —. ☐ Abendessen: ???  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** —. 16 (16 Stunden)  
**T-Zähler:** —. 11. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)  
**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** —.  
**Vorsätze:** —.  $g^1, h^1, v^{12,86}, z^{s^0, c^3, r^1, d^{49}}$

**Plan:** —. ☐ Zazen: 06.00 - 06.30  
☐ Snoopy: 07.30 - 08.30  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Sport: 12.00 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☐  
1. ...

9.8.15. KW 49

**Gewicht:** 57 kg

5.12.2022 - Montag

**Schlaf:** \_1. 24.00 - 09.00 (9)  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 55 (70), Blutdruck: 109/78 (143/89)  
**Snoopy:** \_3. 3 Spaziergänge (4)  
**Sitzen:** 11.  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)  
**Körperpflege:** \_4. 1x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren  
**Sport:** \_5.

- ☒ Trizeps:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter(Stange):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^2 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter(Ringe):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^2 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Hochlauf(Wand):  $s^2 \times r^1 \times 5s$  (3)
- ☒ Handrücken(Ls):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^1 \times r^8$  (8),  $> 100$
- ☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** 11. ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** \_6. 0 (16 Stunden)

**T-Zähler:** \_7. 12. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** \_\_. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** \_9.  $g^0, h^0, v^{12,87}, z^{s^1, c^1, r^2, d^{50}}$

**Plan:** 10. ☒ Snoopy: 09.30 - 10.00  
☒ Plan: 10.00 - 10.30  
☒ Sport: 10.30 - 11.30  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Sport: 12.00 - 14.15  
☒ Kuper: 14.15 - 16.00  
☒ Bad: 16.00 - 18.00  
☒ Snoopy: 18.00 - 18.30  
☒ Kochen: 18.30 - 20.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

1. ...

## 6.12.2022 - Dienstag

**Schlaf:** \_1. 01.00 - 06.00 (5)

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 117/75 (143/89)

**Snoopy:** \_\_. 5 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** \_\_.  $s^4 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren

**Sport:** \_4.



- ☒ Trizeps:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter(Stange):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter(Ringe):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Hochlauf(Wand):  $s^3 \times r^1 \times 5s$  (3)
- ☒ Handrücken(Ls):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^4 \times r^8$  (8),  $> 100$
- ☒ Schwimmen:  $300 \text{ m} \wedge 30 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** ☐ Abendessen: Leber, Erbsen, Karotten  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** ☐ 0 (16 Stunden)

**G-Zähler:** ☐ 3. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)

**T-Zähler:** ☐ 13. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** ☐  $B^1$  (1)

**W-Zähler:** ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** ☐ Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Vorsätze:** ☐  $g^0, h^0, v^{12,88}, z^{s^1, c^2, r^2, d^{51}}$

**Plan:** ☐ Snoopy: 09.00 - 09.30  
☒ Plan: 10.00 - 10.30  
☒ Sport: 10.30 - 11.30  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Sport: 12.00 - 14.15  
☒ Bad: 14.15 - 16.00  
☒ Snoopy: 16.30 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 19.00  
☒ Erlangen: 19.15 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** ☐ ☒

1. (Wega schlägt ein Mal auf die Klangschale. Nach wenigen Minuten treffen alle ein.)

● Schön, dass ihr alle so schnell kommen konntet. Gerald will ich euch vorstellen.

(Richtet den Blick auf Gerald.) Könntest du dich mit wenigen Sätzen vorstellen?

○ Seit zwei Tage bin ich 60 Jahre alt. Ich bin Alkoholiker und will mit eurer Hilfe ein neues Leben beginnen. Ausrichten will ich mein Leben an Buddha, Wittgenstein, Ritchie und Knuth.

● Wie hast du dir die Zusammenarbeit vorgestellt?

○ In der Phase I hoffe ich, Berwik, dass ihr mich beim Lernen unterstützt. Mit Mirell bin ich vor zwei Tagen in Phase II eingetaucht und habe in kürzester Zeit Chaos angerichtet.

● Mit dem Ergebnis bin ich durchaus zufrieden und es hat mich überrascht, wie schnell Gerald Ideen entwickelt hat.

● Gerald, wann könntest du uns dieses Ergebnis erläutern?

○ Bias, den Snoopy muss ich noch versorgen und Sport muss bei mir im Mittelpunkt stehen.

● Setz ihn nicht sofort unter Druck, Bias!

● Beim Eingangstest habe wir herausgefunden, dass dein Vorstellungsvermögen unterentwickelt ist. Rufe mich mit dem Inkin - Stabglocke - mit vier Tönen, wenn du für die Kopfgeometrie Zeit hast.

(Wega beendet das Treffen mit zwei Schlägen auf die Klangschale.)

2. (Gerald besucht Wega.)

- Dich zieht meine nächste Predigt magisch an.
- Ein paar Minuten brauche ich noch, dann lesen wir deinen uralten Vortrag.  
(Holt das amorphe Etwas und die Kristallkugel.) Gerne trüge ich den Kristall in mir und nicht das Formlose, das sofort zerfließt.
- Das Zusammenspiel beider Formen ist wichtig.
- (Liest den Vortrag *Das Anuraddha Sutra*.) Mit Logik kann ich dich nicht charakterisieren: „Du bist hier“ oder „Du bist nicht hier“ oder „Du bist hier und nicht hier“ oder „Es trifft nicht zu, dass du hier bist und nicht hier bist“.
- Angefangen habe ich über Leiden zu sprechen.
- Die Zeit ist gleich um. Mit Leiden meinst du Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Verzweiflung, Wunsch, eben Wahrheiten - dukkha. Leid ist bestimmt durch die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung.
- Vom Weg kommst du nicht ab, wenn du bei diesen Wahrheiten bleibst.
- Tractatus, Satz, Wahrheit werde ich mit Mirell besprechen und wie das Verhältnis zur Welt aussieht.  
Bevor wir auseinandergehen: in der Schule kann der Religionsunterricht komplett fehlen und wir beginnen den Unterricht damit.
- Nicht ohne Grund habe ich die Prioritäten verschoben. Vergiß nicht die Übung mit Berwik.  
(Mit dem Glockenschlag endet das Gespräch.)

## 7.12.2022 - Mittwoch

- Schlaf:** \_\_\_ 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_\_\_ Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 118/72 (143/89)
- Snoopy:** \_\_\_ 4 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** \_\_\_  $s^3 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_\_\_ 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren
- Sport:** \_\_\_
- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 min$  (3)
  - ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
  - ☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 min$  (3)
  - ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5s$  (3)
  - ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)
  - ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)
  - ☐ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 m$  (4)
  - ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^8$  (8),  $> 100$
  - ☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 60 min \wedge 0 m$  (300 m  $\wedge$  150 m)
- Ernährung:** \_\_\_
- ☐ Abendessen: ???
  - ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00
- S-Zähler:** \_\_\_ 0 (16 Stunden)
- G-Zähler:** \_\_\_ 4. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)
- T-Zähler:** \_\_\_ 14. Tag (Therapieende: 9.4.2023)
- B-Zähler:** \_\_\_ ☐  $B^0$  (1)
- W-Zähler:** \_\_\_ ☐  $W^0$  (1)
- Stimmung:** \_\_\_ Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** \_\_\_  $g^0, h^0, v^{12,89}, z^{s^2}, c^0, r^3, d^{52}$
- Plan:** \_\_\_
- ☐ Snoopy: 17.00 - 17.30
  - ☐ Bad: 17.30 - 19.00
  - ☐ Kochen: 19.00 - 21.00
  - ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

Bemerkungen: \_\_. ☐

1. ...

## 8.12.2022 - Donnerstag

- Schlaf:** \_\_. 01.00 - 08.00 (7)
- Gesundheit:** \_\_. Ruhepuls: 59 (70), Blutdruck: 115/79 (143/89)
- Snoopy:** \_\_. 5 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** \_\_.  $s^3 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** \_\_. 2x Zähneputzen (2)
- Sport:** \_\_.
- ☒ Trizeps:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 min$  (3)
  - ☒ Schulter(Stange):  $s^3 \times 1 min$  (3)
  - ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 min$  (3)
  - ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
  - ☒ Schulter(Ringe):  $s^3 \times 1 min$  (3)
  - ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 17,5 kg$  (3)
  - ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Hochlauf(Wand):  $s^3 \times r^1 \times 5s$  (3)
  - ☒ Handrücken(Ls):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
  - ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 min$  (3)
  - ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 km$  (2)
  - ☒ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 m$  (4)
  - ☒ Liegestützen:  $s^8 \times r^8$  (8), > 100
  - ☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 60 min \wedge 0 m$  (300 m  $\wedge$  150 m)
- Ernährung:** \_\_.
- ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Bohnen, Salat
  - ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00
- S-Zähler:** \_\_. 0 (16 Stunden)
- G-Zähler:** \_\_. 5. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)
- T-Zähler:** \_\_. 15. Tag (Therapieende: 9.4.2023)
- B-Zähler:** \_\_. ☒  $B^1$  (1)
- W-Zähler:** \_\_. ☐  $W^0$  (1)
- Stimmung:** \_\_. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊
- Vorsätze:** \_\_.  $g^0, h^0, v^{12,90}, z^{s^2, c^1, r^3, d^{53}}$
- Plan:** \_\_.
- ☐ Snoopy: 09.30 - 10.00
  - ☐ Plan: 10.00 - 10.30
  - ☐ Sport: 10.30 - 11.30
  - ☐ Snoopy: 11.30 - 12.00
  - ☐ Sport: 12.00 - 14.15
  - ☐ Etter: 14.15 - 17.00
  - ☐ Bad: 17.00 - 18.00
  - ☐ Snoopy: 18.00 - 18.30
  - ☐ Kochen: 18.30 - 20.30
  - ☐ Zazen: 20.30 - 21.30
  - ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

Bemerkungen: \_\_. ☐

1. ...

## 9.12.2022 - Freitag

- Schlaf:** \_\_. 24.00 - 06.00 (6)
- Gesundheit:** \_\_. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 114/75 (143/89)
- Snoopy:** \_\_. 5 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** \_\_.  $s^2 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** \_\_\_ 1× Zähneputzen (2), ☐ Rasieren  
**Sport:** \_\_\_ ☒ Trizeps:  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Wand):  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulter(Stange):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schmetterling:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Pflug:  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Nicken(Wand):  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Klimmzüge:  $s^2 \times r^1$  (3)  
☒ Schulter(Ringe):  $s^2 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☒ Schulterdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Kniebeugen:  $s^2 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Brustdrücken:  $s^2 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)  
☒ Roller:  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Hochlauf(Wand):  $s^2 \times r^1 \times 5 \text{ s}$  (3)  
☒ Handrücken(Ls):  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Rumpf(Sandsack):  $s^2 \times r^{10}$  (3)  
☒ Sportkreisel:  $s^2 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)  
☐ Steigung:  $(v^2 \wedge d^u) \times 400 \text{ m}$  (4)  
☒ Liegestützen:  $s^3 \times r^9$  (9), > 100  
☒ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 60 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  (300 m  $\wedge$  150 m)  
**Ernährung:** \_\_\_ ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Kohlrabi, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00  
**S-Zähler:** \_\_\_ 0 (16 Stunden)  
**G-Zähler:** \_\_\_ 6. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)  
**T-Zähler:** \_\_\_ 16. Tag (Therapieende: 9.4.2023)  
**B-Zähler:** \_\_\_ ☐  $B^0$  (1)  
**W-Zähler:** \_\_\_ ☐  $W^0$  (1)  
**Stimmung:** \_\_\_ Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Vorsätze:** \_\_\_  $g^0, h^0, v^{12,91}, z^{s^2, c^2, r^3, d^{54}}$   
**Plan:** \_\_\_ ☒ Snoopy: 07.30 - 08.00  
☒ Einkauf: 08.00 - 09.30  
☐ Sport: 09.30 - 12.30  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.30  
☐ Massage: 12.30 - 14.30  
☐ Bad: 14.30 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.30 - 18.00  
☐ Kochen: 18.00 - 20.00  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00  
**Bemerkungen:** \_\_\_ ☐

1. ...

## 10.12.2022 - Samstag

**Schlaf:** \_\_\_ 02.00 - 09.00 (7)  
**Gesundheit:** \_\_\_ Ruhepuls: 58 (70), Blutdruck: 115/76 (143/89)  
**Snoopy:** \_\_\_ 4 Spaziergänge (4)  
**Sitzen:** \_\_\_  $s^0 \times 10 \text{ min}$  (2)  
**Körperpflege:** \_\_\_ 2× Zähneputzen (2), ☐ Rasieren  
**Sport:** \_\_\_

- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 17,5 \text{ kg}$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5s$  (3)
- ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☐ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^8$  (8),  $> 100$
- ☒ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 60 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** ☐ Abendessen: Leber, Chmapignons, Paprika, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** ☐ 0 (16 Stunden)

**G-Zähler:** ☐ 7. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)

**T-Zähler:** ☐ 17. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** ☐ Morgen: 😞, Mittag: 😞, Abend: 😞

**Vorsätze:** ☐  $g^0, h^0, v^{13,92}, z^{s^3}, c^0, r^4, d^{55}$

**Plan:** ☐ Snoopy: 09.30 - 10.00  
☐ Plan: 10.00 - 10.30  
☐ Sport: 10.30 - 11.30  
☐ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Sport: 12.00 - 14.15  
☐ Etter: 14.15 - 17.00  
☐ Bad: 17.00 - 18.00  
☐ Snoopy: 18.00 - 18.30  
☐ Kochen: 18.30 - 20.30  
☐ Zazen: 20.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** ☐

1. ...

**11.12.2022 - Sonntag**

**Schlaf:** ☐ 24.00 - 06.00 (6)

**Gesundheit:** ☐ Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 114/71 (143/89)

**Snoopy:** ☐ 5 Spaziergänge (4)

**Sitzen:** ☐  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)

**Körperpflege:** ☐ 2x Zähneputzen (2), ☒ Rasieren

**Sport:** ☐

- ☒ Trizeps:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Wand):  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulter(Stange):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schmetterling:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Pflug:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Nicken(Wand):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Klimmzüge:  $s^3 \times r^1$  (3)
- ☒ Schulter(Ringe):  $s^3 \times 1 \text{ min}$  (3)
- ☒ Schulterdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Kniebeugen:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Brustdrücken:  $s^3 \times r^{10} \times 20 \text{ kg}$  (3)
- ☒ Roller:  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Hochlauf(Wand):  $s^3 \times r^1 \times 5 \text{ s}$  (3)
- ☒ Handrücken(Ls):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Rumpf(Sandsack):  $s^3 \times r^{10}$  (3)
- ☒ Sportkreisel:  $s^3 \times 2 \text{ min}$  (3)
- ☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (2)
- ☒ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 \text{ m}$  (4)
- ☒ Liegestützen:  $s^7 \times r^{10}$  (10), > 100
- ☒ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  ( $300 \text{ m} \wedge 150 \text{ m}$ )

**Ernährung:** —. ☒ Abendessen: Forelle, Champignons, Erbsen, Karotten, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** —. 0 (16 Stunden)

**G-Zähler:** —. 8. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)

**T-Zähler:** —. 18. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** —. Morgen: 😊, Mittag: 😐, Abend: 😊

**Vorsätze:** —.  $g^0, h^0, v^{13,93}, z^{s^3, c^1, r^4, d^{56}}$

**Plan:** —. ☒ Wega: 08.00 - 08.45  
☒ Mirel: 09.00 - 09.45  
☒ Bias: 10.00 - 10.45  
☒ Berwik: 11.00 - 11.45  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.30  
☒ Sport: 12.30 - 17.00  
☒ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☒ Kochen: 17.30 - 19.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☐

1. ● Guten Morgen, Gerald.

○ Guten Morgen, Wega. Der rechte Nacken tut weh, insgesamt fühle ich mich schlapp. Der Muskelkater ist nicht verschwunden. Heute beschränke ich mich auf Dampfbad.

● Sitzen könnte klappen.

○ Trotzdem träume ich vom Training mit 40 kg.

Die nächsten Wochen will ich mich ein Mal pro Woche von einer Thai-Frau den Rücken und die Schulter massieren lassen.

● Wie schläfst du auf dem neuen Kissen?

○ Es fühlt sich gut an, aber ich bin auch oft aufgewacht und habe große Mengen Müsli verschlungen und eine Tafel Schokolade.

● Tröstlich ist, dass du keinen Wein trinkst.

○ Einen Christbaum habe ich im Netto für 15,90 € gekauft, nachdem Oma etwas von ihrem erzählt hat. Am liebsten wäre ich über die Weihnachtstage alleine.

● Weil es bequem ist.

○ Die Stimmung am 24.12. gefällt mir nicht, ich spare Geld und Renates Geschwister und ich sind uns gegenseitig unsympathisch.

● Warten wir ab, was in den nächsten dreizehn Tagen passiert.

○ Während der Weihnachtstage ist das Dampfbad geschlossen. Ich weiß nicht, wie ich diese Leere durchstehe.

- Wie wäre es mit Sitzen? Zehn Minuten gehen schnell vorbei.
  - Diese Idee hatte ich auch schon, wenn ich in ein Loch falle.
  - Mit einem Gongschlag rufst du uns, mit zwei du dich selbst.
  - Am Montag beginnt die neue Woche, Wega.
  - Deine Schulaufgaben solltest du heute erledigen: Sutra, Tractatus.
- Bias und Berwik würden sich freuen, wenn du das erste Kapitel ihres Buches liest. und Berwik will mit dir Kopf-Geometrie üben.
- Was soll ich in den Plan eintragen?
  - Verhalte dich wie in der Schule: 45 Minuten Unterricht und 5 - 10 Minuten Sitzen.
  - Heute hätte ich Zeit, um zu üben: Lesen, Schreiben, Rechnen.
  - Vormittags findet der Unterricht statt und nachmittags machst du die Hausaufgaben.
  - Vier Stunden und zwei Stunden, dann bleiben noch ein paar Stunden für Sport übrig.
  - Unterricht findet von 8-12 Uhr statt und Hausaufgaben machst du von 19-21 und heute übst du.
  - Okay.
  - Die erste Stunde bei mir, dann kommt Mirel, danach Bias und mit Berwik endet der heutige Unterricht. Die Hausaufgaben machst du alleine. In den ersten vier Wochen unterrichten alle an der Tafel und du schreibst mit.
  - D.h. ab jetzt steht im Plan Unterricht mit Hausaufgaben. Die Struktur gefällt mir.
2. ○ Wega, ich komme eine viertel Stunde zu spät, weil ich Schnee räumen mußte.
- Beim nächsten Mal beginnst du früher.
3. ● Die erste Schulstunde hätten wir geschafft.
- Das Tafelbild werde ich fotografieren, weil Mirel Platz braucht.
  - Die Reinschrift des Tafelbildes gehört auch zur Hausaufgabe.
- (Die Schülergruppe spricht sich über Wega.)
- Der Unterricht beginnt und endet mit zehn Liegestützen.
  - Die erste Serie habe ich schon ausgeführt.

## 9.8.16. KW 50

**Gewicht:** 57 kg

## 12.12.2022 - Montag

- Schlaf:** —. 23.00 - 06.00 (7)
- Gesundheit:** —. Ruhepuls: 56 (70), Blutdruck: 119/?76 (143/89)
- Snoopy:** —. 4 Spaziergänge (4)
- Sitzen:** —.  $s^3 \times 10min$  (2)
- Körperpflege:** —. 3× Zähneputzen (2)
- Sport:** —.
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trizeps:                  | $s^0 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input type="checkbox"/> Rumpf(Wand):              | $s^0 \times 2 min$ (3)                                    |
| <input type="checkbox"/> Schulter(Stange):         | $s^0 \times 1 min$ (3)                                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Schmetterling: | $s^3 \times 2 min$ (3)                                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pflug:         | $s^3 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nicken(Wand):  | $s^3 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input type="checkbox"/> Klimmzüge:                | $s^0 \times r^1$ (3)                                      |
| <input type="checkbox"/> Schulter(Ringe):          | $s^0 \times 1 min$ (3)                                    |
| <input type="checkbox"/> Schulterdrücken:          | $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$ (3)                    |
| <input type="checkbox"/> Kniebeugen:               | $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$ (3)                    |
| <input type="checkbox"/> Brustdrücken:             | $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$ (3)                    |
| <input type="checkbox"/> Roller:                   | $s^0 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input type="checkbox"/> Hochlauf(Wand):           | $s^0 \times r^1 \times 5s$ (3)                            |
| <input type="checkbox"/> Handrücken(Ls):           | $s^0 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input type="checkbox"/> Rumpf(Sandsack):          | $s^0 \times r^{10}$ (3)                                   |
| <input type="checkbox"/> Sportkreisel:             | $s^0 \times 2 min$ (3)                                    |
| <input type="checkbox"/> Laufen:                   | $r^0 \times 3 km$ (2)                                     |
| <input type="checkbox"/> Steigung:                 | $(v^2 \wedge d^u) \times 400 m$ (4)                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Liegestützen:  | $s^9 \times r^9$ (9), > 100                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen:     | $300 m \wedge 45 min \wedge 150 m$ (300 m $\wedge$ 150 m) |
- Ernährung:** —.

☐ Abendessen: Leber, Champignons, Kohlrabi, Spinat, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00  
**S-Zähler:** —. 0 (16 Stunden)  
**G-Zähler:** —. 9. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)  
**T-Zähler:** —. 19. Tag (Therapieende: 9.4.2023)  
**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)  
**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)  
**Stimmung:** —. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Vorsätze:** —.  $g^0, h^0, v^{13,94}, z^{s^4}, c^0, r^5, d^{57}$   
**Plan:** —. ☒ Plan: 07.30 - 08.00  
☐ Wega: 08.00 - 08.45  
☐ Mirel: 09.00 - 09.45  
☐ Bias: 10.00 - 10.45  
☐ Berwik: 11.00 - 11.45  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☐ Schwimmen: 14.30 - 17.00  
☐ Snoopy: 17.00 - 17.30  
☐ Kochen: 17.30 - 19.30  
☐ Aufgaben: 19.30 - 21.30  
☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☐

1. ...

### 13.12.2022 - Dienstag

**Schlaf:** —. 24.00 - 06.00 (6)  
**Gesundheit:** —. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 119/70 (143/89)  
**Snoopy:** —. 4 Spaziergänge (4)  
**Sitzen:** —.  $s^2 \times 10 \text{ min}$  (2)  
**Körperpflege:** —. 1× Zähneputzen (2)  
**Sport:** —. ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5 \text{ s}$  (3)  
☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)  
☐ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 \text{ m}$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^9$  (9), > 100  
☒ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 150 \text{ m}$  (300 m  $\wedge$  150 m)  
**Ernährung:** —. ☒ Abendessen: Leber, Champignons, Brokkoli, Salat  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00  
**S-Zähler:** —. 11 (16 Stunden)  
**G-Zähler:** —. 10. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)  
**T-Zähler:** —. 20. Tag (Therapieende: 9.4.2023)  
**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)  
**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)



**Stimmung:** —. Morgen: 😞, Mittag: 😞, Abend: 😞  
**Vorsätze:** —.  $g^0, h^0, v^{13,95}, z^{s^4, c^0, r^6, d^{58}}$   
**Plan:** —. ☒ Snoopy: 06.30 - 07.00  
☒ Plan: 07.00 - 11.30  
☒ Snoopy: 11.30 - 12.00  
☒ Massage: 12.00 - 14.00  
☒ Schwimmen: 14.00 - 16.30  
☒ Snoopy: 16.30 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 19.00  
☒ Erlangen: 19.00 - 21.30  
☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☐

1. ...

## 14.12.2022 - Mittwoch

**Schlaf:** —. 02.00 - 08.00 (6)  
**Gesundheit:** —. Ruhepuls: 61 (70), Blutdruck: 119/78 (143/89)  
**Snoopy:** —. 1 Spaziergänge (4)  
**Sitzen:** —.  $s^0 \times 10min$  (2)  
**Körperpflege:** —. 1× Zähneputzen (2), ☐ Rasieren  
**Sport:** —. ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)  
☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 min$  (3)  
☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)  
☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)  
☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)  
☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5s$  (3)  
☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)  
☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)  
☐ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 m$  (4)  
☐ Liegestützen:  $s^7 \times r^{10}$  (7), > 100  
☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (300 m  $\wedge$  150 m)  
**Ernährung:** —. ☐ Abendessen: ???  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00  
**S-Zähler:** —. 11 (16 Stunden)  
**G-Zähler:** —. 11. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)  
**T-Zähler:** —. 21. Tag (Therapieende: 9.4.2023)  
**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)  
**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)  
**Stimmung:** —. Morgen: 😞,  
**Vorsätze:** —.  $g^0, h^0, v^{13,95}, z^{s^4, c^1, r^6, d^{58}}$   
**Plan:** —.

- ☒ Snoopy: 08.30 - 09.00
- ☐ Plan: 09.00 - 11.00
- ☐ Wega: 08.00 - 08.45
- ☐ Mirel: 09.00 - 09.45
- ☐ Bias: 10.00 - 10.45
- ☐ Berwik: 11.00 - 11.45
- ☐ Snoopy: 11.30 - 12.00
- ☐ Sport: 12.30 - 17.00
- ☐ Snoopy: 17.00 - 17.30
- ☐ Kochen: 17.30 - 19.30
- ☐ Aufgaben: 19.30 - 21.30
- ☐ Snoopy: 21.30 - 22.00

Bemerkungen: \_\_. ☐

1. ...

## 15.12.2022 - Donnerstag

Schlaf: \_\_. 22.00 - 06.00 (8)

Gesundheit: \_\_. Ruhepuls: ?? (70), Blutdruck: ???/?? (143/89)

Snoopy: \_\_. ? Spaziergänge (4)

Sitzen: \_\_.  $s^0 \times 10 \text{ min}$  (2)

Körperpflege: \_\_. 0x Zähneputzen (2), ☐ Rasieren

- Sport: \_\_.
- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
  - ☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)
  - ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)
  - ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 \text{ kg}$  (3)
  - ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5 \text{ s}$  (3)
  - ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
  - ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 \text{ min}$  (3)
  - ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 \text{ km}$  (2)
  - ☐ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 \text{ m}$  (4)
  - ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^9$  (9), > 100
  - ☐ Schwimmen:  $0 \text{ m} \wedge 45 \text{ min} \wedge 0 \text{ m}$  (300 m  $\wedge$  150 m)

Ernährung: \_\_. ☐ Abendessen: ???  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

S-Zähler: \_\_. 16 (16 Stunden)

G-Zähler: \_\_. 12. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)

T-Zähler: \_\_. 22. Tag (Therapieende: 9.4.2023)

B-Zähler: \_\_. ☐  $B^0$  (1)

W-Zähler: \_\_. ☐  $W^0$  (1)

Stimmung: \_\_.

Vorsätze: \_\_.  $g^0, h^0, v^{13,97}, z^{s^4, c^2, r^6, d^{59}}$

Plan: \_\_.

- ☐ **Plan:** 07.30 - 08.00
- ☐ **Wega:** 08.00 - 08.45
- ☐ **Mirel:** 09.00 - 09.45
- ☐ **Bias:** 10.00 - 10.45
- ☐ **Berwik:** 11.00 - 11.45
- ☐ **Snoopy:** 11.30 - 12.00
- ☐ **Sport:** 12.30 - 17.00
- ☐ **Snoopy:** 17.00 - 17.30
- ☐ **Kochen:** 17.30 - 19.30
- ☐ **Aufgaben:** 19.30 - 21.30
- ☐ **Snoopy:** 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** —. ☐

**1.** ...

---

## 16.12.2022 - Freitag

**Schlaf:** —. **22.00 - 06.00 (8)**

**Gesundheit:** —. **Ruhepuls: ?? (70), Blutdruck: ???/?? (143/89)**

**Snoopy:** —. **? Spaziergänge (4)**

**Sitzen:** —.  $s^0 \times 10min$  (2)

**Körperpflege:** —. **0× Zähneputzen (2), ☐ Rasieren**

**Sport:** —.

- ☐ Trizeps:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Wand):  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Schulter(Stange):  $s^0 \times 1 min$  (3)
- ☐ Schmetterling:  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Pflug:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Nicken(Wand):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Klimmzüge:  $s^0 \times r^1$  (3)
- ☐ Schulter(Ringe):  $s^0 \times 1 min$  (3)
- ☐ Schulterdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)
- ☐ Kniebeugen:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)
- ☐ Brustdrücken:  $s^0 \times r^{10} \times 22,5 kg$  (3)
- ☐ Roller:  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Hochlauf(Wand):  $s^0 \times r^1 \times 5s$  (3)
- ☐ Handrücken(Ls):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack):  $s^0 \times r^{10}$  (3)
- ☐ Sportkreisel:  $s^0 \times 2 min$  (3)
- ☐ Laufen:  $r^0 \times 3 km$  (2)
- ☐ Steigung:  $(v^1 \wedge d^d) \times 400 m$  (4)
- ☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^9$  (9), > 100
- ☐ Schwimmen:  $0 m \wedge 45 min \wedge 0 m$  (300 m  $\wedge$  150 m)

**Ernährung:** —.

- ☐ Abendessen: **???**
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00

**S-Zähler:** —. **16 (16 Stunden)**

**G-Zähler:** —. **13. Tag (Anfangstage: 4.12.2022)**

**T-Zähler:** —. **23. Tag (Therapieende: 9.4.2023)**

**B-Zähler:** —. ☐  $B^0$  (1)

**W-Zähler:** —. ☐  $W^0$  (1)

**Stimmung:** —.

**Vorsätze:** —.  $g^0, h^0, v^{13,98}, z^{s^4}, c^3, r^6, d^{60}$

**Plan:** —.

- ☐ **Plan:** 07.30 - 08.00
- ☐ **Wega:** 08.00 - 08.45
- ☐ **Mirel:** 09.00 - 09.45
- ☐ **Bias:** 10.00 - 10.45
- ☐ **Berwik:** 11.00 - 11.45
- ☐ **Snoopy:** 11.30 - 12.00
- ☐ **Sport:** 12.30 - 17.00
- ☐ **Snoopy:** 17.00 - 17.30
- ☐ **Kochen:** 17.30 - 19.30
- ☐ **Aufgaben:** 19.30 - 21.30
- ☐ **Snoopy:** 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_\_. ☐

**1.** ...

## **9.9. Auswertung**

# A Appendix

## A.1 Laborwerte - 12.09.2022

<b>Schüller, Gerald</b> geb am 04.12.1962 Privat: 0151-25692911		MVZ Burgwindheim Dr. med. Richard Barabasch Facharzt für Allgemeinmedizin Steppach 50. 96178 Pommersfelden Tel: 09548/9825750 BSNR 656112900	
<b>Laborwerte</b>			
Alle Laboridentis Zeitraum: Alles			
Laborident	Einheit	Normalwert	12.09.2022
BasoAbs basophile Granulozyten	Tsd./µl	0.010-0.080	0.010
BasoM basophile Granulozyten	%	bis 2	0
Ei Eiweiß, Gesamt-	g/l	64-83	74
EI-A1G alpha-1-Globulin	%	2.9-4.9	3.7
EI-A2G alpha-2-Globulin	%	7.1-11.8	8.8
EI-Alb Albumin	%	55.8-66.1	63.6
EI-B1G beta-1-Globulin	%	4.7-7.2	5.9
EI-B2G beta-2-Globulin	%	3.2-6.5	4.2
EI-GGI gamma-Globulin	%	11.1-18.8	13.8
EosiAbs eosinophile Granulozyten	Tsd./µl	0.030-0.440	0.330
EosiM eosinophile Granulozyten	%	bis 7	6
Ery Erythrozyten	Mio./µl	4.54-5.77	4.41
EVB Erythrozytenverteilungsbreite	%	< 14.8	11.6
GFREPI GFR (CKD-EPI-Formel)	ml/min/1.73m2	> 60 Der altersentsprechende	94 *
Gl-NaF Glucose venös (Plasma)	mg/dl	65-100	91
GT gamma-GT	U/l	< 60	47
Hb Hämoglobin	g/dl	13.5-17.5	15.4
Hk Hämatokrit	%	40-51	44
HS Harnsäure	mg/dl	bis 7.2	4.7
Kr Kreatinin	mg/dl	bis 1.2	0.9
Leu Leukozyten	Tsd./µl	3.9-9.8	5.8
LymphAbs Lymphozyten	Tsd./µl	1.100-3.200	2.250
LymphM Lymphozyten	%	17-47	39
MCH MCH (HbE)	pg/Ery	27.6-32.8	34.9
MCHC MCHC	g/dl	32.8-36.6	35.3
MCV MCV	fl	80.0-96.0	98.9
MonoAbs Monozyten	Tsd./µl	0.260-0.870	0.710
MonoM Monozyten	%	4-12	12
NeutAbs neutrophile Granulozyten	Tsd./µl	1.800-6.200	2.450
NeutM neutrophile Granulozyten	%	40-75	43
OT GOT (ASAT)	U/l	< 50	29
PT GPT (ALAT)	U/l	< 50	24
Thro Thrombozyten	Tsd./µl	146-328	214

Gedruckt am 14.09.2022 um 08:27

Seite 1 von 1

## A.2 Deutsches Sportabzeichen



### Anforderungen 60 - 64 Jahre (männlich)



Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
10 km Lauf	1:34:40 h	1:22:40 h	1:10:40 h
3.000 m Lauf	24:30 min	21:30 min	18:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:15:45 h	1:07:30 h	1:00:30 h
400 m Schwimmen	18:10 min	14:45 min	11:25 min
20 km Radfahren	1:11:30 h	1:00:00 h	48:00 min

  

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	5,75 m	7,75 m	9,75 m
Kugelstoßen (5 kg)	6,00 m	7,00 m	8,00 m
Steinstoßen (10 kg)	7,65 m	8,95 m	10,25 m
Standweitsprung	1,30 m	1,60 m	1,90 m
Gerätturnen (Kerze / Nackenstand)			

  

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	10,8 sek	9,7 sek	8,8 sek
25 m Schwimmen	51,0 sek	39,0 sek	27,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	33,5 sek	26,0 sek	19,0 sek
Gerätturnen (Schrittsprung)			

  

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Hüftumschwung)			
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,20 m	3,60 m	4,00 m
Schleuderball (1kg)	22,50 m	28,00 m	34,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter erteilen gerne weitere Auskunft.

Gültig für 2022





#### A.4.2 Leber mit Bohnen



Abbildung 3: Vorbereitung



Abbildung 4: Ergebnis

#### A.4.3 Tofu mit Kartoffeln



Abbildung 5: Vorbereitung



Abbildung 6: Ergebnis

#### A.4.4 Leber mit Kohlrabi



Abbildung 7: Vorbereitung



Abbildung 8: Ergebnis

#### A.4.5 Wiener mit Sauerkraut



Abbildung 9: Vorbereitung



Abbildung 10: Ergebnis

#### A.4.6 Thunfisch mit Mohrrüben



Abbildung 11: Vorbereitung



Abbildung 12: Ergebnis



## A.5 iPhone 1

<https://de.wikipedia.org/wiki/IPhone>

[https://de.wikipedia.org/wiki/IPhone\\_\(1.\\_Generation\)](https://de.wikipedia.org/wiki/IPhone_(1._Generation))

<https://appleinsider.com/articles/07/07/02/>

[iphone\\_video\\_takedown\\_reveals\\_samsung\\_intel\\_balda\\_design\\_wins.html](https://appleinsider.com/articles/07/07/02/iphone_video_takedown_reveals_samsung_intel_balda_design_wins.html)

<https://www.zdnet.com/article/infineon-a-big-winner-in-iphone-takedown/>

1. Vorschule, Nimmersatt und Pippi will ich verwenden für die Geschichte von iPhone-1.

Wo und wann habt ihr mit der Entwicklung angefangen?

Wahrscheinlich 2005 im Südwestpark.

Eigentlich will ich erstmal was malen, vielleicht mein Opus-Board (Vorschule: Male genau aus.)

Mit wem hast du zusammengearbeitet?

Herbert, Astrid und Gerhard. Die Geschichte mit: Für meinen Freund Herbert (Nimmersatt 1)

Mit Pippi will ich weitermachen (Pippi 7 - 15).

Die Zeit ist fast um.

Dann vielleicht morgen.

**25.10.2022**

1. Form und Farbe:

1. Das Opus-Board ist rechteckig und grün (Vorschule 1).

2. ??? (Vorschule 2).

2. Bild und Elementarsätze:

1. Nachts, im Neonlicht, lag auf dem Tisch eine kleine Plastikkarte (Nimmersatt 2).

3. Sätze und Wahrheit:

1. Neben dem Kanal in der grossen Stadt steht ein Betonblock mit Büros (Pippi 7 - 15).

2. ??? (Pippi 16 - 19).

## A.6 Lua

<https://www.lua.org/>

```
sudo apt-get install lua5.3
```

### A.6.1 Lua 5.3 Reference Manual

<https://www.lua.org/manual/5.3/>

### A.6.2 Emacs Lua Mode

<https://github.com/immerrr/lua-mode>

To fetch the list of packages you can do

```
<M-x> package-refresh-contents
```

And after that lua-mode can be installed with

```
<M-x> package-install "lua-mode"
```

### A.6.3 Tutorial

[http://edu-9.de/uploads/documents/lua\\_tutorial.pdf](http://edu-9.de/uploads/documents/lua_tutorial.pdf)

<https://riptutorial.com/Download/lua.pdf>

### A.6.4 Syntax Highlighting

```
\usepackage{minted}           % Syntax highlighting: \begin{minted}{lua}.
```

```
-- This is single line comment
```

```
--
```

```
print("Hello World!");
```

## A.7 Charaktereigenschaften

<https://wortwuchs.net/charaktereigenschaften/>

abenteuerlustig  
abergläubisch  
abwesend  
aggressiv  
aktiv  
analytisch  
angriffslustig  
ängstlich  
anspruchsvoll  
anstrengend  
antriebslos  
aufdringlich  
aufgeregt  
aufgeweckt  
auflehnend  
aufmerksam  
ausdauernd  
ausweichend  
begeistert  
begierig  
begriffsstutzig  
belastbar  
bequem  
besserwisserisch  
beweglich  
bissig  
differenziert  
dünnhäutig  
durchtrieben  
effizient  
ehrgeizig  
eingeschüchtert  
einsam  
einzelgängerisch  
elitär  
empfindlich  
entscheidungsfreudig  
entschlossen  
ernst  
exakt  
fatalistisch  
fleißig  
flexibel  
fokussierend  
frech  
freundlich gedankenverloren  
geduldig  
gehemmt  
gierig  
größenwahnsinnig  
grüblerisch  
gründlich  
harmlos  
hinterfotzig  
höflich  
innovativ  
instinktiv  
interessiert  
intuitiv

ironisch  
jähzornig  
kämpferisch  
kalkulierend  
klug  
kompliziert  
konsequent  
konstruktiv  
konzentriert  
leichtsinnig  
leistungsbereit  
lernwillig  
lethargisch  
lösungsorientiert  
menschenscheu  
methodisch  
mimosenhaft  
misstrauisch  
motiviert  
mutig  
nachdenklich  
naiv  
nervös  
neugierig  
niedergeschlagen  
optimistisch  
pingelig  
pragmatisch  
raffiniert  
realistisch  
reflektierend  
religiös  
schreckhaft  
selbständig  
schüchtern  
selbstreflektierend  
selbstüberschätzend  
skeptisch  
sorgfältig  
spirituell  
sportlich  
sprunghaft  
steif  
still  
stolz  
strukturiert  
tagträumerisch  
träumerisch  
überempfindlich  
unsicher  
verklemmt  
verlässlich  
verunsichert  
verträumt  
verwahrlost  
wankelmütig  
willensstark  
wortkarg  
zäh  
zielorientiert  
zuverlässig

## **A.8 Bibliothek**

### **A.8.1 Philosophie**

- [Kan16] Emanuel Kant. *Prolegomena zu jeder künftigen Metaphysik*. Holzinger, 2016.
- [Pla20] Platon. *Parmenides*. Reclam, 2020.
- [Ryl69] Gilbert Ryle. *Der Begriff des Geistes*. Reclam, 1969.
- [Wit22a] Ludwig Wittgenstein. *Betrachtungen zur Musik*. Suhrkamp, 2022.
- [Wit22b] Ludwig Wittgenstein. *Logisch-Philosophische Abhandlung*. Reclam, 2022.
- [Wit94] Ludwig Wittgenstein. *Ein Reader*. Reclam, 1994.

### **A.8.2 Buddhismus**

- [Dum90] Heinrich Dumoulin. *Dogen Zen*. Theseus, 1990.

### **A.8.3 Anonyme Alkoholiker**

- [AA04] AA. *Das Blaue Buch*. Schnitzer, 2004.
- [AA17] AA. *Heute*. Schnitzer, 2017.

### **A.8.4 Computer**

- [Alb16] Joseph Albahari. *C-Sharp*. O'Reilly, 2016.
- [Knu94] E. Donald Knuth. *The TeXbook*. Addison-Wesley, 1994.
- [Knu96] E. Donald Knuth. *The TeXbook*. Addison-Wesley, 1996.
- [Ruc21] Martin Ruckert. *WEB to cweb*. Independently published, 2021.
- [Sch88] Norbert Schwarz. *Einführung in TeX*. Addison-Wesley, 1988.
- [Wol16] Jürgen Wolf. *Linux-Unix-Programmierung*. Rheinwerk, 2016.

### **A.8.5 Erzählungen**

- [Gra10] Christian Graf. *Russische Erzählungen*. Reclam, 2010.
- [Kaf96] Franz Kafka. *Die Erzählungen*. Fischer, 1996.
- [Zwe22] Stefan Zweig. *Schachnovelle*. AuraBooks, 2022.
- [Zwe27] Stefan Zweig. *Sternstunden der Menschheit*. Insel, 1927.

### **A.8.6 Romane**

- [Car22] John Le Carre. *Schatten von Gestern*. Ullstein, 2022.
- [Tol01] J. R. R. Tolkien. *Der Herr der Ringe. Die Gefährten*. Klett-Cotta, 2001.
- [Wah08] Sjöwall Wahlöö. *Der Mann, der sich in Luft auflöste*. Rowohlt, 2008.

### **A.8.7 Theatestücke**

- [Ais18] Aischylos. *Die Orestie*. Reclam, 2018.
- [Bec16] Samuel Becket. *Das letzte Band*. Suhrkamp, 2016.
- [Bec76] Samuel Becket. *Theaterstücke*. Suhrkamp, 1976.

### **A.8.8 Musik**

- [Ott99] Friedemann Otterbach. *Johann Sebastian Bach*. Reclam, 1999.

### **A.8.9 Bilderbücher**

- [Car19a] Eric Carle. *Brauner Bär, wen siehst du?* Gerstenberg, 2019.
- [Car19b] Eric Carle. *Die kleine Raube Nimmersatt*. Gerstenberg, 2019.
- [Car20] Eric Carle. *Die kleine Maus sucht einen Freund*. Gerstenberg, 2020.
- [Fis20] Heiderose Fischer-Nagel. *Die Reise der Kraniche*. Heiderose Fischer-Nagel, 2020.

### A.8.10 Kindergeschichten

- [Jan03] Janosch. *Ach, so schön ist Panama*. Beitz, 2003.
- [Lin15] Astrid Lindgren. *Pippi Langstrumpf*. Oetinger, 2015.
- [Lin82] Astrid Lindgren. *Ronja, Räubertochter*. Oetinger, 1982.

### A.8.11 Vorschule

- [Alt13] Sophia Altenthan. *Pädagogik / Psychologie*. Bildungsverlag Eins, 2013.
- [Hag11] Herbert Hagendorf. *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*. Springer, 2011.
- [Hol13] Ulrike Holzwarth-Raether. *Schulstart*. Duden, 2013.
- [Hol20] Ulrike Holzwarth-Raether. *Rechnen und Schreiben*. Duden, 2020.

### A.8.12 Schulbücher

- [Bal21] Leo Ball. *Visuelles Wissen Physik*. Penguin, 2021.
- [Bec18] Frank Becker. *Mathematik, Grundwissen, 5. - 10. Klasse*. Cornelson, 2018.
- [Bie13] Horst Bienioscheck. *Physik, 5. - 10. Klasse*. Duden, 2013.
- [Böh09] Peter Böhmer. *Mathematik, 5. Klasse*. Klett, 2009.
- [Böh18] Hannah Böhm. *Geschichten erzählen, 4. Klasse*. Cornelson, 2018.
- [Bor20] Jürgen Borchers. *Mathematik, Aufgabensammlung, 6. Klasse*. Wesertermann, 2020.
- [Brö20] Floreen Brömel. *Texte schreiben, 5., 6. Klasse*. Cornelson, 2020.
- [Bus20] Gudrun Buschmeier. *Rechnen und Denken, 1., 2. Klasse*. Wesertermann, 2020.
- [Bus21] Gudrun Buschmeier. *Denken und Rechnen, 2. Klasse*. Wesertermann, 2021.
- [Eul21] Verena Euler. *Sicher durch die 5. Klasse*. Klett, 2021.
- [Fat16] Big Fat. *Alles, was du für Mathe brauchst, 5. - 9. Klasse*. Loewe, 2016.
- [Gig20] Claus Gigl. *Texte schreiben, 5., 6. Klasse*. Kett, 2020.
- [Her18] Bea Herrmann. *Sachtexte schreiben, 3. Klasse*. Cornelson, 2018.
- [Hod13] Sybille Hody. *Mathematik, 5. Klasse*. Cornelson, 2013.
- [Hol16] Steven Holzner. *Physik*. Wiley, 2016.
- [Jun08] Michael Junga. *Kopf-Geometrie, 2. - 4. Klasse*. Westermann, 2008.
- [Kel20] Karl-Heinz Keller. *Mathematik, 2. Klasse*. Mildenerberger, 2020.
- [Mer20] Susanne Mertens. *Übungsheft Aufsatz, 2. Klasse*. Duden, 2020.
- [Mey17] Lothar Meyer. *Physik, 5. - 10. Klasse*. Duden, 2017.
- [Mül19] Bettina Müller. *Texte schreiben, 1., 2., Klasse*. Mildenerberger, 2019.
- [Sch13] Walter Schmid. *Mathematik, 10. Klasse*. Stark, 2013.
- [Sch20a] Armin Schmiegel. *Energiespeicher für die Energiewende*. Hanser, 2020.
- [Sch20b] Martina Schramm. *Vom Wort zum Satz, 1. Klasse*. Cornelson, 2020.
- [Sch21] Eva-Maria Schmidt. *Frühling, 1., 2. Klasse*. Kempen, 2021.
- [Sim21] Nina und Hendrik Simon. *Mathematik, 1. Klasse*. Mildenerberger, 2021.
- [Spa99] Benjamin Spahic. *Elektrotechnik ohne Vorkenntnisse*. Amazon, 1999.
- [Ste20] Sabine Stehr. *Lesen, 1. Klasse*. Mildenerberger, 2020.
- [Str20] Tanja Sträpeler-Rencker. *Texte erschließen, 5., 6. Klasse*. Cornelson, 2020.
- [Vog99] Andre Voget. *Komplett, 1. Klasse*. Signifant, 1999.
- [Zeg21] Mark Zegarelli. *Grundlagen der Mathematik*. Wiley, 2021.

### A.8.13 Evolution

- [Gla09] Matthias Glaubrecht. *Charles Darwin*. Herder, 2009.

## A.9 Recherche

### A.9.1 Tractatus

**17.10.2022**

4.24 Den Elementarsatz schreibe ich als Funktion der Namen in der Form:  $f(x)$ ,  $\varphi(x, y)$ , etc.  
Oder ich deute ihn durch die Buchstaben  $p$ ,  $q$ ,  $r$  an.

**18.10.2022**

4.3 Die Wahrheitsmöglichkeiten der Elementarsätze bedeuten die Möglichkeiten des Bestehens und Nichtbestehens der Sachverhalte.

**23.10.2022**

4.431 Der Ausdruck der Übereinstimmung und Nichtübereinstimmung mit den Wahrheitsmöglichkeiten der Elementarsätze drückt die Wahrheitsbedingungen des Satzes aus.  
Der Satz ist der Ausdruck seiner Wahrheitsbedingungen.

**25.10.2022**

4.52 ... (So könnte man in gewissem Sinne sagen, dass *alle* Sätze Verallgemeinerungen der Elementarsätze sind.)

### A.9.2 Basis Bibel

**17.10.2022**

4.1.13 Sie zwangen sie mit Gewalt zur Arbeit  
und machten ihnen das Leben zur Qual.

**18.10.2022**

4.2.5 Da kam die Tochter des Pharao zum Baden an den Nil.

**23.10.2022**

5.14.26 Darauf sagte der HERR zu Mose: „Strecke die Hand aus über das Meer! Das Wasser soll über die Ägypter zurückfluten - über ihre Streitwagen und über ihre Reiter.“

**25.10.2022**

6.19.20 So stieg der HERR auf den Berg Sinai herab, auf den Gipfel des Berges.

### A.9.3 Buddhas Lehrreden

**17.10.2022**

Sutra über das Glück (18 - 20):  
Die Möglichkeit zum Lernen haben,  
im Beruf oder Handwerk geschickt sein  
und wissen, wie man die Richtlinien und liebevolle Rede praktiziert -  
das ist das größte Glück.

**18.10.2022**

Sutra über Thera den Älteren (21 - 22):  
..., dass es einen ganz hervorragenden Weg gib, allein zu sein. Das ist der Weg der eingehenden Betrachtung; ... Er ermöglicht uns, in aller Muße im gegenwärtigen Augenblick zu weilen, frei von Begehren.

**23.10.2022**

Sutra über die Kenntnis vom besseren Weg, allein zu leben (23 - 25):  
... und denkt: > Dieser Körper, das bin ich. Ich bin dieser Körper. Diese Gefühle, das bin ich. Ich bin diese Gefühle. Diese Wahrnehmungen, das bin ich. Ich bin diese Wahrnehmungen. Diese geistigen Gebilde, das bin ich. Ich bin diese geistigen Gebilde. Dieses Bewusstsein, das bin ich. Ich bin dieses Bewusstsein <, dann lässt sich diese Person von der Gegenwart hinwegtreiben.

**23.10.2022**

Sutra über die rechte Anschauung (26 - 30):  
... Wer das Unheilsame und die Wurzeln des Unheilsamen erkennt, ... der hat rechte Anschauung ...  
Die Wurzeln des Unheilsamen sind Gier, Hass und Verblendung.

## A.10 Fukanzazengi

<https://antaiji.org/de/classics/fukanzazengi/>

### Universelle Aufforderung zum Zazen

Von Beginn an war der Weg vollkommen gegenwärtig, warum sollten wir ihn erst noch üben und bezeugen müssen? Das Gefährt der Lehre bewegt sich frei und von selbst, welchen Sinn hätte da unser eifriges Üben? Im ganzen Universum gibt es nicht das geringste Staubkorn, wie könnten wir je versuchen, uns selbst durch die Übung zu reinigen? An diesem Ort ist alles offenbar, wohin sollten wir die Füße unserer Übung richten?

Wenn du auch nur ein Haarbrett von Unterscheidung machst, wird sich eine Kluft wie zwischen Himmel und Erde auftun. Wenn du dem einen folgst und dem anderen widerstrebst, wird dein Geist wie Pulver vom Wind verweht. Auch wenn du stolz auf dein Wissen und deine große Erleuchtung bist, auch wenn deine intuitive Weisheit Buddha erschaut hat und du den Weg erlangt und den Geist geklärt hast, selbst wenn deine entschlossene Gesinnung zum Himmel durchbricht: Selbst dann zappelst du nur so wie einer, der mit dem Kopf in der Schale feststeckt, während der Leib den Ausweg zum Leben fast vollkommen vergessen hat.

Shakyamuni wurde als Weiser geboren. Dennoch saß er für sechs Jahre im Gion-Park. Siehst du seine Spuren nicht? Bodhidharma brachte das Siegel des Geistes aus Indien. Hörst du nicht das Echo der neun Jahre, die er im Shorin-Tempel gegen die Wand gerichtet saß? Wenn es selbst bei den Alten so war, wie könnten wir Heutigen uns da vor der Übung drücken? Suche nicht nach Buchstaben, verstricke dich nicht in Worte, lass endlich ab von deinen Kommentaren. Dreh' das Licht um und beleuchte dich selbst, lerne, einen Schritt zurück zu tun. Von selbst werden sich Körper und Geist lösen, dein Urangesicht wird ganz offenbar. Wenn du die Dinge sehen willst, so wie sie sind, musst du – hier und jetzt – ganz du selbst sein, so wie du bist.

Für die Zenübung ist ein stiller Ort geeignet. Halte Maß beim Essen und Trinken und löse dich aus allen Bindungen, lasse die zehntausend Angelegenheiten ruhen. Denke nicht an „gut“ und „böse“, urteile nicht über „richtig“ oder „falsch“. Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis – lass sie zur Ruhe kommen. Hör' auf alles mit deinen Gedanken und Meinungen abzuwägen. Versuche auch nicht einen Buddha aus dir zu machen, gib dich nicht ab mit „Sitzen“ oder „Liegen“.

Breite eine dicke Sitzmatte aus. Darauf lege dein Sitzkissen. Sitze entweder im halben Lotussitz oder im vollen Lotussitz. Beim vollen Lotussitz lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Beim halben Lotussitz lege einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.

Trage dein Gewand locker und ordentlich. Lege die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand. Die Spitzen der beiden Daumen sind gegeneinander gestützt. Sitze gerade, in der richtigen Haltung. Sitze nicht nach links oder rechts gekrümmt, vornüber gebeugt oder zurückgelehnt. Ohren und Schultern sollten in einer Linie sein, während die Nase in einer Linie mit dem Nabel ist. Die Zunge sollte am Gaumen anliegen. Halte Lippen und Zähne geschlossen und die Augen stets geöffnet. Atme leise durch die Nase.

Ist der Körper auf diese Weise eingestimmt, dann atme einmal tief durch den Mund aus. Schwinde deinen Oberkörper erst nach links und rechts. Dann sitze reglos wie ein mächtiger Berg in Konzentration und denke auf dem Grund des Nicht-Denkens. Wie denkt man auf dem Grund des Nicht-Denkens? Es ist die Loslösung vom Denken (Undenken). Dies macht die Kunst des Zazen aus.

Zazen ist keine Meditationstechnik – es ist das Dharmator großer Zufrieden- und Gelassenheit. Es ist das übende Erweisen des endlosen Dharmaweges. Hier verwirklicht sich das offenbare Geheimnis, es gibt kein Netz mehr, in dem du dich verfangen könntest. Wenn du dir dies zu eigen gemacht hast, bist du wie ein Drache, der zurück ins Wasser taucht, du bist wie ein Tiger, der durch die Berge streift. Die wahre Lehre verwirklicht sich von selbst, und deine Müdigkeit und Zerstreuung werden sich auflösen.

Wenn du aus Zazen aufstehest, bewege deinen Körper erst langsam, und richte dich dann in Ruhe auf. Tue es nicht Hals über Kopf.

Siehe, dass all die, die über das Gewöhnliche wie das Ungewöhnliche hinausgehen und im Sitzen wie im Stehen sterben, sich dieser einen Kraft überlassen. Das gilt auch für den Finger und den Mast, die Nadel und den Schlegel, mit denen das Rad der Lehre gedreht wurde. Der Erweis, der mit dem Wedel und der Faust, dem Stock und dem Schrei erbracht wurde, lässt sich durch Gedanken und Urteile nicht verstehen. Wie sollte ihn je einer erkennen, der sich mit übendem Erweisen um das Erlangen übernatürlicher Kräfte bemüht? Dein Handeln muss sich von Klang und Gestalt lösen, es muss sich auf die Ordnung gründen, die vor intellektuellem Sehen und Verstehen liegt.

Mache dir keine Gedanken darüber, ob du mehr weißt als die anderen oder nicht. Glaube nicht, dass der Kluge besser ist als der Dumme. Gib' dich einfach hin an die Übung: Das ist es, was Beschreiten des Weges genannt wird. Nichts könnte das übende Erweisen beflecken – sich nach dem Weg zu richten bedeutet, den Alltag zu leben. In dieser wie in allen anderen Welten, in Indien wie in China, wird das Buddhasiegel auf gleiche Weise bewahrt, und der Wind der Wahrheit weht frei und ungehindert. Gib' dich einfach hin an das Sitzen, geh' auf im unbeweglichen Zustand des Zazen. Auch wenn es tausend Wege mit zehntausend Unterschieden gibt, beschreite den einen Weg in dem du einfach nur Zen übst. Welchen Sinn hat es, das Sitzkissen bei dir zuhause zu verlassen, um in der Fremde umherzuirren? Ein falscher Schritt, und du wirst den Boden

unter deinen Füßen verlieren. Als Mensch geboren, hast du die seltene Gelegenheit den Weg zu gehen – verschwende deine Zeit nicht!

Dem Buddhaweg in diesem Leben begegnet – wie könntest du die Gelegenheit ungenutzt lassen und fliegenden Funken nachblicken? Dein Leben ist wie das Tau am Gras. Das Schicksal schlägt zu wie ein Blitz. Dein Körper hat keinen Bestand, in einem Augenblick musst du ihn aufgeben. Ich hoffe, dass du, der du die Lehre so gelernt hast wie ein Blinder, der an einem Elephanten tastet, nicht in Angst und Schrecken versetzt wirst, wenn du dem wirklichen Drachen begegnest. Übe den direkten Weg der Wahrheit mit Leib und Seele, respektiere den Müßiggänger, der jenseits jedes Lernens ist. Teile die Weisheit mit Buddhas und Buddhas, erbe das Samadhi von Patriarchen und Patriarchen. Auf diese Weise geübt – auf diese Weise verwirklicht. Die Schatzkammer öffnet sich von



## A.11 Hannya Shingyo

<http://www.zensplitter.de/Herzsutra.pdf>

### Das Herz der Grossen Transzendenten Weisheit

So habe ich gehört: Zu einer gewissen Zeit weilte der Erhabene in Rajagriha auf dem Geierberg, zusammen mit einer großen Anzahl von Mönchen und Bodhisattvas. Zu dieser Zeit war der Erhabene in Gambhirava-Sambodhi versunken. Und zur gleichen Zeit dachte der große Bodhisattva Aryavalokiteshvara, der die tiefe transzendente Weisheit studierte, also: 'Es gibt fünf geistig-körperliche Daseinserscheinungen, und diese hat er als von Natur aus leer erachtet'

Da sprach der ehrwürdige Shariputra, veranlasst durch die Kraft des Erwachten, also: 'Wenn der Sohn oder die Tochter einer Familie das Studium der tiefen transzendenten Weisheit beginnen wollen, wie sollen sie belehrt werden?'

Darauf antwortete der große Bodhisattva Aryavalokiteshvara dem ehrwürdigen Shariputra also: 'Wenn der Sohn oder die Tochter einer Familie das Studium der tiefen transzendenten Weisheit beginnen wollen, dann müssen sie so denken:

'Es gibt fünf geistig-körperliche Daseinserscheinungen, und diese hat er als von Natur aus leer erachtet. Form ist Leere und Leere ist tatsächlich Form. Leere ist nicht verschieden von Form, Form ist nicht verschieden von Leere. Was Form ist, das ist Leere, was Leere ist, das ist Form. So sind auch Wahrnehmung, Empfindung, Begrifflichkeit und Bewusstsein ebenfalls Leere. So, oh Shariputra, haben alle Dinge den Charakter von Leere; sie haben weder Anfang noch Ende, sie sind fehlerlos und nicht fehlerlos, sie sind nicht unvollkommen und nicht vollkommen. Daher, oh Shariputra, gibt es hier in dieser Leere keine Form, keine Wahrnehmung, keine Empfindung, keine Begrifflichkeit, kein Bewusstsein. Kein Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastorgan und Geist. Keine sichtbare Form, kein Klang, Geruch, Geschmack, Tastempfindung und Objekte im Bewusstsein. Es gibt kein Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Er- tasten, Erkennen. Es gibt kein Wissen, keine Unwissenheit, keine Zerstörung von Unwissenheit, es gibt keine Vergänglichkeit und keinen Tod, keine Aufhebung von Vergänglichkeit und Tod. Das Leiden, der Ursprung des Leidens, das Ende des Leidens und der Pfad, der zum Ende des Leidens führt, dies alles existiert nicht. Es gibt kein Wissen, kein Erlangen und kein NichtErlangen von Nirvana. Daher, oh Shariputra, da es kein Erlangen gibt, verweilt ein Mensch, der sich der transzendenten Weisheit der Bodhisattvas genähert hat, in der Umhüllung des Bewusstseins. Doch wenn die Umhüllung des Bewusstseins vernichtet ist, wird er frei von aller Furcht, er ist jenseits von Unbeständigkeit, er genießt höchstes Nirvana

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erwachten, nachdem sie sich der transzendenten Weisheit genähert hatten, zum höchsten, vollkommenen Wissen.

Daher sollten wir das große Mantra der transzendenten Weisheit kennen, das Mantra der großen Weisheit, das unübertroffene Mantra, das Mantra, das alles Leiden stillt - es ist Wahrheit, keine Falschheit - das Mantra zur Erlangung transzendenter Weisheit:

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAH

gegangen, gegangen, hinübergegangen, erreicht, erwacht

So, oh Shariputra, sollte ein Bodhisattva das Studium der tiefen transzendenten Weisheit lehren.'

Als dann der Erhabene sich aus seiner Meditation erhob, gab er dem ehrwürdigen Bodhisattva Avalokiteshvara seine Zustimmung, indem er sagte: 'Wohl getan, wohl getan, edler Sohn! So ist es, edler Sohn. So muss in der Tat dieses Studium der tiefen transzendenten Weisheit ausgeführt werden. Wie es von dir beschrieben wurde, findet es den Beifall der heiligen So-Gegangenen.' So sprach der Erhabene mit freudigem Herzen. Und der ehrwürdige Shariputra, der geehrte Bodhisattva Avalokiteshvara, die ganze Versammlung und die Welten der Götter, Menschen, Dämonen und Geister priesen die Worte des Erhabenen.

Hier endet das Sutra vom Herzen der transzendenten Weisheit.

## A.12 Tractatus

<https://www.mathebibel.de/funktionen>

[https://home.mathematik.uni-freiburg.de/wolke/Schuster\\_Skript.pdf](https://home.mathematik.uni-freiburg.de/wolke/Schuster_Skript.pdf)

<http://www.fb10.uni-bremen.de/khwagner/grundkurs2/kapitel3.aspx>

<https://ftp.agdsn.de/pub/mirrors/latex/dante/fonts/stix/doc/stix.pdf>

## A.13 Märchen und Sagen

### A.13.1 Das Hirtenbüblein

[https://de.wikisource.org/wiki/Das\\_Hirtenb%C3%BCblein\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Das_Hirtenb%C3%BCblein_(1857))

Es war einmal ein Hirtenbübchen, das war wegen seiner weisen Antworten, die es auf alle Fragen gab, weit und breit berühmt. Der König des Landes hörte auch davon, glaubte es nicht und ließ das Bübchen kommen. Da sprach er zu ihm „kannst du mir auf drei Fragen, die ich dir vorlegen will, Antwort geben, so will ich dich ansehen wie mein eigen Kind, und du sollst bei mir in meinem königlichen Schloß wohnen.“ Sprach das Büblein „wie lauten die drei Fragen?“ Der König sagte „die erste lautet wie viel Tropfen Wasser sind in dem Weltmeer?“ Das Hirtenbüblein antwortete „Herr König, laßt alle Flüsse auf der Erde verstopfen, damit kein Tröpflein mehr daraus ins Meer läuft, das ich nicht erst gezählt habe, so will ich euch sagen, wie viel Tropfen im Meere sind.“ Sprach der König „die andere Frage lautet wie viel Sterne stehen am Himmel?“ Das Hirtenbübchen sagte „gebt mir einen großen Bogen weiß Papier,“ und dann machte es mit der Feder so viel feine Punkte darauf, daß sie kaum zu sehen und fast gar nicht zu zählen waren und einem die Augen vergingen, wenn man darauf blickte. Darauf sprach es „so viel Sterne stehen am Himmel, als hier Punkte auf dem Papier zählt sie nur.“ Aber niemand war dazu im Stand. Sprach der König „die dritte Frage lautet wie viel Sekunden hat die Ewigkeit?“ Da sagte das Hirtenbüblein „in Hinterpommern liegt der Demantberg, der hat eine Stunde [284] in die Höhe, eine Stunde in die Breite und eine Stunde in die Tiefe; dahin kommt alle hundert Jahr ein Vögelein und wetzt sein Schnäblein daran, und wenn der ganze Berg abgewetzt ist, dann ist die erste Secunde von der Ewigkeit vorbei.“

Sprach der König „du hast die drei Fragen aufgelöst wie ein Weiser und sollst fortan bei mir in meinem königlichen Schlosse wohnen, und ich will dich ansehen wie mein eigenes Kind.“

### A.13.2 Frau Holle

[https://de.wikisource.org/wiki/Frau\\_Holle\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Frau_Holle_(1857))

Eine Wittwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, die andere häßlich und faul. Sie hatte aber die häßliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere mußte alle Arbeit thun und der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen mußte sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen, und mußte so viel spinnen, daß ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, daß die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen: sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, daß sie sprach „hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf.“ Da gieng das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wußte nicht was es anfangen sollte: und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese wo die Sonne schien und viel tausend Blumen standen. Auf dieser Wiese gieng es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief „ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich: ich bin schon längst ausgebacken.“ Da trat es herzu, und holte mit dem Brotschieber alles nach einander heraus. Danach gieng es weiter und kam zu einem Baum, der hieng voll Äpfel, und rief ihm zu „ach schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle mit einander reif.“ Da schüttelte es den Baum, daß die Äpfel fielen als regneten sie, und schüttelte bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, gieng es wieder weiter. Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach „was fürchtest du dich, liebes Kind? bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich thun willst, so soll dirs gut gehn. Du mußt nur Acht geben daß du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, daß die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle.“ Weil die Alte ihm so gut zusprach, so faßte sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit, und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig auf daß die Federn wie Schneeflocken umher flogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort, und alle Tage Gesottenes und Gebratenes. Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wußte anfangs selbst nicht was ihm fehlte, endlich merkte es daß es Heimweh war; ob es ihm hier gleich viel tausendmal besser gieng als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr „ich habe den Jammer nach Haus kriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muß wieder hinauf zu den Meinigen.“ Die Frau Holle sagte „es gefällt mir, daß du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinauf bringen.“ Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Thor. Das Thor ward aufgethan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so daß es über und über davon bedeckt war. „Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist“ sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Thor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus: und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief

„kikeriki,  
unsere goldene Jungfrau ist wieder hie.“

Da gieng es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte wie es zu dem großen Reichthum gekommen war, wollte sie der andern häßlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie mußte sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und gieng auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder „ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken.“ Die Faule aber antwortete „da hätt ich Lust mich schmutzig zu machen,“ und gieng fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief „ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle mit einander reif.“ Sie antwortete aber „du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen,“ und gieng damit weiter. Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren großen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag that sie sich Gewalt an, war fleißig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fieng sie schon an zu faulenzten, am dritten noch mehr, da wollte sie Morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht wie sichs gebührte, und schüttelte es nicht, daß die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Thor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein großer Kessel voll Pech ausgeschüttet. „Das ist zur Belohnung deiner Dienste“ sagte die Frau Holle und schloß das Thor zu. Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief

„kikeriki,

unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hie.“

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, so lange sie lebte, nicht abgehen.

### A.13.3 Der Arme und der Reiche

[https://de.wikisource.org/wiki/Der\\_Arme\\_und\\_der\\_Reiche\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Der_Arme_und_der_Reiche_(1857))

Vor alten Zeiten, als der liebe Gott noch selber auf Erden unter den Menschen wandelte, trug es sich zu, daß er eines Abends müde war und ihn die Nacht überfiel, bevor er zu einer Herberge kommen konnte. Nun standen auf dem Weg vor ihm zwei Häuser einander gegenüber, das eine groß und schön, das andere klein und ärmlich anzusehen, und gehörte das große einem Reichen, das kleine einem armen Manne. Da dachte unser Herr Gott „dem Reichen werde ich nicht beschwerlich fallen: bei ihm will ich übernachten.“ Der Reiche, als er an seine Thüre klopfen hörte, machte das Fenster auf und fragte den Fremdling was er suche? Der Herr antwortete „ich bitte um ein Nachtlager.“ Der Reiche guckte den Wandersmann von Haupt bis zu den Füßen an, und weil der liebe Gott schlichte Kleider trug und nicht aussah wie einer, der viel Geld in der Tasche hat, schüttelte er mit dem Kopf und sprach „ich kann euch nicht aufnehmen, meine Kammern liegen voll Kräuter und Samen, und sollte ich einen jeden beherbergen, der an meine Thüre klopft, so könnte ich selber den Bettelstab in die Hand nehmen. Sucht euch anderswo ein Auskommen.“ Schlug damit sein Fenster zu und ließ den lieben Gott stehen. Also kehrte ihm der liebe Gott den Rücken und gieng hinüber zu dem kleinen Haus. Kaum hatte er angeklopft, so klinkte der Arme schon sein Thürchen auf und bat den Wandersmann einzutreten. „Bleibt die Nacht über bei mir,“ sagte er „es ist schon finster, und heute könnt ihr doch nicht weiter kommen.“ Das gefiel dem lieben Gott und er trat zu ihm ein. Die Frau des Armen reichte ihm die Hand, hieß ihn willkommen und sagte er möchte sichs bequem machen und vorlieb nehmen, sie hätten nicht viel, aber was es wäre, gäben sie von Herzen gerne. Dann setzte sie Kartoffeln ans Feuer, und derweil sie kochten, melkte sie ihre Ziege, damit sie ein wenig Milch dazu hätten. Und als der Tisch gedeckt war, setzte sich der liebe Gott nieder und aß mit ihnen, und schmeckte ihm die schlechte Kost gut, denn es waren vergnügte Gesichter dabei. Nachdem sie gegessen hatten, und Schlafenszeit war, rief die Frau heimlich ihren Mann und sprach „hör, lieber Mann, wir wollen uns heute Nacht eine Streu machen, damit der arme Wanderer sich in unser Bett legen und ausruhen kann: er ist den ganzen Tag über gegangen, da wird einer müde.“ „Von Herzen gern,“ antwortete er, „ich wills ihm anbieten,“ gieng zu dem lieben Gott und bat ihn, wenns ihm recht wäre, möcht er sich in ihr Bett legen und seine Glieder ordentlich ausruhen. Der liebe Gott wollte den beiden Alten ihr Lager nicht nehmen, aber sie ließen nicht ab, bis er es endlich that und sich in ihr Bett legte: sich selbst aber machten sie eine Streu auf die Erde. Am andern Morgen standen sie vor Tag schon auf und kochten dem Gast ein Frühstück, so gut sie es hatten. Als nun die Sonne durchs Fensterlein schien und der liebe Gott aufgestanden war, aß er wieder mit ihnen und wollte dann seines Weges ziehen. Als er in der Thüre stand, kehrte er sich um und sprach „weil ihr so mitleidig und fromm seid, so wünscht euch dreierlei, das will ich euch erfüllen.“ Da sagte der Arme „was soll ich mir sonst wünschen als die ewige Seligkeit, und daß wir zwei, so lang wir leben, gesund dabei bleiben und unser nothdürftiges tägliches Brot haben; fürs dritte weiß ich mir nichts zu wünschen.“ Der liebe Gott sprach „willst du dir nicht ein neues Haus für das alte wünschen?“ „O ja,“ sagte der Mann, „wenn ich das auch noch erhalten kann, so wär mirs wohl lieb.“ Da erfüllte der Herr ihre Wünsche, verwandelte ihr altes Haus in ein neues, gab ihnen nochmals seinen Segen und zog weiter.

Es war schon voller Tag, als der Reiche aufstand. Er legte sich ins Fenster und sah gegenüber ein neues, reinliches Haus mit rothen Ziegeln, wo sonst eine alte Hütte gestanden hatte. Da machte er große Augen, rief seine Frau herbei und sprach „sag mir, was ist geschehen? Gestern Abend stand noch die alte elende Hütte, und heute steht da ein schönes neues Haus. Lauf hinüber und höre wie das gekommen ist.“ Die Frau gieng und fragte den Armen aus: er erzählte ihr „gestern Abend kam ein Wanderer, der suchte Nachtherberge, und heute Morgen beim Abschied hat er uns drei Wünsche gewährt, die

ewige Seligkeit, Gesundheit in diesem Leben und das nothdürftige tägliche Brot dazu und zuletzt noch statt unserer alten Hütte ein schönes neues Haus“ Die Frau des Reichen lief eilig zurück und erzählte ihrem Manne wie alles gekommen war. Der Mann sprach „ich möchte mich zerreißen und zerschlagen: hätt ich das nur gewußt! der Fremde ist zuvor hier gewesen und hat bei uns übernachtet wollen, ich habe ihn aber abgewiesen.“ „Eil dich,“ sprach die Frau, „und setze dich auf dein Pferd, so kannst du den Mann noch einholen, und dann mußt du dir auch drei Wünsche gewähren lassen.“

Der Reiche befolgte den guten Rath, jagte mit seinem Pferd davon und holte den lieben Gott noch ein. Er redete fein und lieblich und bat er möchts nicht übel nehmen, daß er nicht gleich wäre eingelassen worden, er hätte den Schlüssel zur Hausthüre gesucht, derweil wäre er weggegangen: wenn er des Weges zurück käme, müßte er bei ihm einkehren. „Ja,“ sprach der liebe Gott, „wenn ich einmal zurückkomme, will ich es thun.“ Da fragte der Reiche ob er nicht auch drei Wünsche thun dürfte, wie sein Nachbar? Ja, sagte der liebe Gott, das dürfte er wohl, es wäre aber nicht gut für ihn, und er sollte sich lieber nichts wünschen. Der Reiche meinte er wollte sich schon etwas aussuchen, das zu seinem Glück gereiche, wenn er nur wüßte, daß es erfüllt würde. Sprach der liebe Gott „reit heim, und drei Wünsche, die du thust, die sollen in Erfüllung gehen.“

Nun hatte der Reiche was er verlangte, ritt heimwärts und fieng an nachzusinnen was er sich wünschen sollte. Wie er sich so bedachte und die Zügel fallen ließ, fieng das Pferd an zu springen, so daß er immerfort in seinen Gedanken gestört wurde und sie gar nicht zusammen bringen konnte. Er klopfte ihm an den Hals und sagte „sei ruhig, Liese,“ aber das Pferd machte aufs neue Männerchen. Da ward er zuletzt ärgerlich und rief ganz ungeduldig „so wollt ich, daß du den Hals zerbrächst!“ Wie er das Wort ausgesprochen hatte, plump, fiel er auf die Erde, und lag das Pferd tod und regte sich nicht mehr; damit war der erste Wunsch erfüllt. Weil er aber von Natur geizig war, wollte er das Sattelzeug nicht im Stich lassen, schnitts ab, hiengs auf seinen Rücken, und mußte nun zu Fuß gehen. „Du hast noch zwei Wünsche übrig“ dachte er und tröstete sich damit. Wie er nun langsam durch den Sand dahin gieng, und zu Mittag die Sonne heiß brannte, wards ihm so warm und verdrießlich zu Muth: der Sattel drückte ihn auf den Rücken, auch war ihm noch immer nicht eingefallen, was er sich wünschen sollte. „Wenn ich mir auch alle Reiche und Schätze der Welt wünsche,“ sprach er zu sich selbst, „so fällt mir hernach noch allerlei ein, dieses und jenes, das weiß ich im voraus: ich wills aber so einrichten, daß mir gar nichts mehr übrig zu wünschen bleibt.“ Dann seufzte er und sprach „ja, wenn ich der bairische Bauer wäre, der auch drei Wünsche frei hatte, der wußte sich zu helfen, der wünschte sich zuerst recht viel Bier, und zweitens so viel Bier als er trinken könnte, und drittens noch ein Faß Bier dazu.“ Manchmal meinte er jetzt hätte er es gefunden, aber hernach schiens ihm doch zu wenig. Da kam ihm so in die Gedanken was es seine Frau jetzt gut hätte, die säße daheim in einer kühlen Stube und ließe sich wohl schmecken. Das ärgerte ihn ordentlich, und ohne daß ers wußte, sprach er so hin „ich wollte die säße daheim auf dem Sattel, und könnte nicht herunter, statt daß ich ihn da auf meinem Rücken schleppe.“ Und wie das letzte Wort aus seinem Munde kam, so war der Sattel von seinem Rücken verschwunden, und er merkte daß sein zweiter Wunsch auch in Erfüllung gegangen war. Da ward ihm erst recht heiß, er fieng an zu laufen und wollte sich daheim ganz einsam in seine Kammer hinsetzen und auf etwas Großes für den letzten Wunsch sinnen. Wie er aber ankommt und die Stubenthür aufmacht, sitzt da seine Frau mittendrin auf dem Sattel und kann nicht herunter, jammert und schreit. Da sprach er „gib dich zufrieden, ich will dir alle Reichthümer der Welt herbei wünschen, nur bleib da sitzen.“ Sie schalt ihn aber einen Schafskopf und sprach „was helfen mir alle Reichthümer der Welt, wenn ich auf dem Sattel sitze; du hast mich darauf gewünscht, du mußt mir auch wieder herunter helfen.“ Er mochte wollen oder nicht, er mußte den dritten Wunsch thun, daß sie vom Sattel ledig wäre und herunter steigen könnte; und der Wunsch ward alsbald erfüllt. Also hatte er nichts davon als Ärger, Mühe, Scheltworte und ein verlornes Pferd: die Armen aber lebten vergnügt, still und fromm bis an ihr seliges Ende.

#### A.13.4 Rumpelstilzchen

[https://de.wikisource.org/wiki/Rumpelstilzchen\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Rumpelstilzchen_(1857))

Es war einmal ein Müller, der war arm, aber er hatte eine schöne Tochter. Nun traf es sich, daß er mit dem König zu sprechen kam, und um sich ein Ansehen zu geben, sagte er zu ihm „ich habe eine Tochter, die kann Stroh zu Gold spinnen.“ Der König sprach zum Müller „das ist eine Kunst, die mir wohl gefällt, wenn deine Tochter so geschickt ist, wie du sagst, so bring sie Morgen in mein Schloß, da will ich sie auf die Probe stellen.“ Als nun das Mädchen zu ihm gebracht ward, führte er es in eine Kammer, die ganz voll Stroh lag, gab ihr Rad und Haspel und sprach „jetzt mache dich an die Arbeit, und wenn du diese Nacht durch bis morgen früh dieses Stroh nicht zu Gold versponnen hast, so mußt du sterben.“ Darauf schloß er die Kammer selbst zu, und sie blieb allein darin.

Da saß nun die arme Müllerstochter und wußte um ihr Leben keinen Rath: sie verstand gar nichts davon, wie man Stroh zu Gold spinnen konnte, und ihre Angst ward immer größer, daß sie endlich zu weinen anfieng. Da gieng auf einmal die Thüre auf, und trat ein kleines Männchen herein und sprach „guten Abend, Jungfer Müllerin, warum weint sie so sehr?“ „Ach,“ antwortete das Mädchen, „ich soll Stroh zu Gold spinnen, und verstehe das nicht.“ Sprach das Männchen „was gibst du mir, wenn ich dir spinne?“ „Mein Halsband“ sagte das Mädchen. Das Männchen nahm das Halsband, setzte sich vor das Rädchen, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war die Spule voll. Dann steckte es eine andere auf, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war auch die zweite voll: und so giengs fort bis zum Morgen, da war alles Stroh versponnen, und alle Spulen waren voll Gold. Bei Sonnenaufgang kam schon der König und als er das Gold erblickte, erstaunte er und freute sich, aber sein Herz ward nur noch goldgieriger. Er ließ die Müllerstochter in eine andere Kammer

voll Stroh bringen, die noch viel größer war, und befahl ihr das auch in einer Nacht zu spinnen, wenn ihr das Leben lieb wäre. Das Mädchen wußte sich nicht zu helfen und weinte, da gieng abermals die Thüre auf, und das kleine Männchen erschien und sprach „was gibst du mir, wenn ich dir das Stroh zu Gold spinne?“ „Meinen Ring von dem Finger“ antwortete das Mädchen. Das Männchen nahm den Ring, fieng wieder an zu schnurren mit dem Rade und hatte bis zum Morgen alles Stroh zu glänzendem Gold gesponnen. Der König freute sich über die Maßen bei dem Anblick, war aber noch immer nicht Goldes satt, sondern ließ die Müllerstochter in eine noch größere Kammer voll Stroh bringen und sprach „die mußt du noch in dieser Nacht verspinnen: gelingt dirs aber, so sollst du meine Gemahlin werden.“ „Wenns auch eine Müllerstochter ist,“ dachte er, „eine reichere Frau finde ich in der ganzen Welt nicht.“ Als das Mädchen allein war, kam das Männlein zum drittenmal wieder und sprach „was gibst du mir, wenn ich dir noch diesmal das Stroh spinne?“ „Ich habe nichts mehr, das ich geben könnte“ antwortete das Mädchen. „So versprich mir, wenn du Königin wirst, dein erstes Kind.“ „Wer weiß wie das noch geht“ dachte die Müllerstochter und wußte sich auch in der Noth nicht anders zu helfen; sie versprach also dem Männchen was es verlangte, und das Männchen spann dafür noch einmal das Stroh zu Gold. Und als am Morgen der König kam und alles fand wie er gewünscht hatte, so hielt er Hochzeit mit ihr, und die schöne Müllerstochter ward eine Königin.

Über ein Jahr brachte sie ein schönes Kind zur Welt und dachte gar nicht mehr an das Männchen: da trat es plötzlich in ihre Kammer und sprach „nun gib mir was du versprochen hast.“ Die Königin erschreck und bot dem Männchen alle Reichthümer des Königreichs an, wenn es ihr das Kind lassen wollte: aber das Männchen sprach „nein, etwas lebendes ist mir lieber als alle Schätze der Welt.“ Da fieng die Königin so an zu jammern und zu weinen, daß das Männchen Mitleiden mit ihr hatte: „drei Tage will ich dir Zeit lassen,“ sprach er, „wenn du bis dahin meinen Namen weißt, so sollst du dein Kind behalten.“

Nun besann sich die Königin die ganze Nacht über auf alle Namen, die sie jemals gehört hatte, und schickte einen Boten über Land, der sollte sich erkundigen weit und breit was es sonst noch für Namen gäbe. Als am andern Tag das Männchen kam, fieng sie an mit Caspar, Melchior, Balzer, und sagte alle Namen, die sie wußte, nach der Reihe her, aber bei jedem sprach das Männlein „so heiß ich nicht.“ Den zweiten Tag ließ sie in der Nachbarschaft herumfragen wie die Leute da genannt würden, und sagte dem Männlein die ungewöhnlichsten und seltsamsten Namen vor, „heißt du vielleicht Rippenbiest oder Hammelswade oder Schnürbein?“ aber es antwortete immer „so heiß ich nicht.“ Den dritten Tag kam der Bote wieder zurück und erzählte „neue Namen habe ich keinen einzigen finden können, aber wie ich an einen hohen Berg um die Waldecke kam, wo Fuchs und Has sich gute Nacht sagen, so sah ich da ein kleines Haus, und vor dem Haus brannte ein Feuer, und um das Feuer sprang ein gar zu lächerliches Männchen, hüpfte auf einem Bein und schrie

„heute back ich, morgen brau ich,  
übermorgen hol ich der Königin ihr Kind;  
ach, wie gut ist daß niemand weiß  
daß ich Rumpelstilzchen heiß!“

Da könnt ihr denken wie die Königin froh war, als sie den Namen hörte, und als bald hernach das Männlein herein trat und fragte „nun, Frau Königin, wie heiß ich?“ fragte sie erst „heißest du Kunz?“ „Nein.“ „Heißest du Heinz?“ „Nein.“

„Heißt du etwa Rumpelstilzchen?“

„Das hat dir der Teufel gesagt, das hat dir der Teufel gesagt“ schrie das Männlein und stieß mit dem rechten Fuß vor Zorn so tief in die Erde, daß es bis an den Leib hineinfuhr, dann packte es in seiner Wuth den linken Fuß mit beiden Händen und riß sich selbst mitten entzwei.

### A.13.5 Sisyphos

[https://hekaya.de/sagen/sisyphos--sagen\\_griechisch\\_26.html](https://hekaya.de/sagen/sisyphos--sagen_griechisch_26.html)

So mild und hilfsbereit Götter auch den leidenden Menschen zur Seite treten, hart und unnachsichtig trifft die rächende Strafe jeden, der ihnen die Stirn zu bieten wagt.

Für seinen Trotz musste Sisyphos büßen, der Erbauer der herrlichen Stadt Korinth. Er hielt sich für den listigsten der Sterblichen und scheute sich deshalb nicht, des Göttervaters Zorn auf sich zu ziehen.

Als Zeus die liebliche Nymphe Aigina entführte, verriet Sisyphos ihn aus schnödem Eigennutz dem Vater der Geraubten, dem Flussgott Asopos, der ihm dafür aber versprechen musste, in der Felsenburg der Stadt Korinth eine Quelle entstehen zu lassen.

In seinem Unwillen zögerte Zeus nicht, den Verwegenen zu bestrafen. Thanatos, der Tod, erhielt den Auftrag, den Korintherkönig in den Hades zu führen.

Sisyphos wusste jedoch den ungebetenen Sendboten des Göttervaters zu überlisten und legte ihn in Fesseln, so dass niemand auf Erden mehr sterben konnte, bis Ares kam. Er befreite den Todesgott, der den fürwitzigen König nun ins Reich der Schatten führte.

Indessen wusste Sisyphos mit neuer List seiner Haft im Totenreich zu entgehen. Ehe er in die Unterwelt hinabstieg, hatte er der Gattin streng untersagt, seiner abgeschiedenen Seele die Totenopfer darzubringen. Daher ließen sich Hades und

Persephone schließlich bereden, ihn noch einmal zu beurlauben, um auf diese Weise die säumige Gattin an ihre Pflicht zu mahnen.

Der arglistige Sisyphos dachte aber nicht daran, in die Unterwelt zurückzukehren, und lebte wieder wie vorher unbekümmert und in Freuden.

Doch Zeus' Geduld war nun endgültig erschöpft. Wiederum sandte er den Thanatos, und diesmal half dem König keine noch so klug erdachte List. Während er beim üppigen Mahle saß, kam der Tod, und unerbittlich wurde Sisyphos in die Unterwelt geschleppt.

Dort traf ihn die Strafe. Einen schweren Marmorstein musste er mit großer Kraftanstrengung einen Hügel hinaufwälzen. Sobald er glaubte, das Ziel erreicht zu haben, entglitt der tückische Stein seinen Händen und rollte den Hang hinunter in die Tiefe. Immer wieder musste Sisyphos unter unsäglichen Mühen ans Werk gehen, doch immer wieder blieb ihm der Erfolg versagt.

## A.14 Zensus

### A.14.1 Bibliographie

[https://www.zensus2022.de/DE/Was-ist-der-Zensus/\\_inhalt.html](https://www.zensus2022.de/DE/Was-ist-der-Zensus/_inhalt.html)

### A.14.2 Definitionen

- **Zensus** 2022 findet in Deutschland wieder ein Zensus statt. Mit dieser statistischen Erhebung wird ermittelt, wie viele Menschen in Deutschland leben, wie sie wohnen und arbeiten.

### A.14.3 Anmeldung

Zugangsnummer: 4032 7571 6347  
Aktivierungscode: 5u9j99mh6wg  
Anschrift: Ich bin Eigentümer  
Gebäude: Wohngebäude  
Anzahl der Wohnungen: 1  
Fertigstellung: 2011  
Gebäudetyp: Freistehendes Einfamilienhaus  
Eigentümer: Privatperson  
Heizungsart: Zentralheizung  
Energieträger: Holz  
Wohnungsnutzung: Vom Eigentümer bewohnt  
Anzahl der Personen: 2  
Namen: Schüller Gerald, Schleicher Renate  
Wohnfläche: 128 m<sup>2</sup>  
Anzahl der Räume: 6  
Weitere Wohngebäude: Nein

## A.15 Grundsteuer

### A.15.1 Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Grundsteuer>

<https://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/FAQ/faq-die-neue-grundsteuer.html>

<https://www.elster.de/eportal/start>

### A.15.2 Definitionen

- **Grundsteuer** (Bodenzins) ist eine Geldleistung für ein Eigentum an einem Teil der Erdoberfläche, das im Grundbuch beschrieben wird.

### A.15.3 Grundsteuererklärung

- ☒ Das Dokument muss ich bis zum 31.10.2022 abgeben.
- ☒ Die Erklärung muss ich elektronisch über das ELSTER-Portal an das Finanzamt übermitteln.
- ☒ Ein ELSTER-Zertifikat erhalte ich unter <https://www.elster.de/eportal/start>
- ☒ Für das ELSTER-Login benötige ich eine Zertifikationsdatei und ein Passwort.
- ☒ Zugang bekomme ich mit der steuerlichen Identifikationsnummer:  
IdNr.: 62 098 453 150; Benutzername: hozan; Lieblingsbuch: Tractatus
- ☒ Ich erhalte zwei Briefe: Aktivierungs-Code und Abrufcode.
- ☒ Per EMail bestätige ich die Aktivierung meines Benutzerkontos:  
Benutzername: hozan; Aktivierungs-ID: 282875961012266960
- ☒ Innerhalb von 14 Tagen schickt mir das Finanzamt den Aktivierungs-Code postalisch.
- ☒ Mit dem Aktivierungs-Code kann ich die Registrierung fortsetzen:  
Aktivierungs-ID: 282875961012266960  
Aktivierungs-Code: 9UZL-AMTL-M4HJ
- ☒ Zertifikationsdatei erstellen:  
Name der Zertifikatsdatei: hozan\_elster\_29.09.2022\_14.32.pfx  
Passwort für Login: =Logisch2022
- ☒ Zertifikatsdatei herunterladen: /Download/hozan\_elster\_29.09.2022\_14.32.pfx



- ☒ Erstmaliges Login - Mein Profil ergänzen:

Steuernummer: 207/684/07526

- ☒ Benutzerkontoinformationen

Gerald Josef Schüller

Benutzerkonto-ID: 1091780273

Registriert am

29.09.2022

Identifiziert mit

Identifikationsnummer: 62098453150

Art des Zertifikats

Persönliches Zertifikat

Gültigkeit des Zertifikats

Gültig bis: 29.09.2025 um 14:36 Uhr

- ☒ Mein ELSTER: Alle Formulare: Grundsteuer: Grundsteuer für Bayern

- ☐ Grundsteuer für Bayern

Für das Ausfüllen des Formulars benötigen Sie je nach persönlicher Situation unter anderem folgende Informationen:

Aktenzeichen Ihres Grundstücks bzw. Ihres Betriebs der Land- und Forstwirtschaft

Flurstücksfläche

Flurstücksnummer

Gebäudefläche

Weitere Informationen finden Sie unter [www.grundsteuer.bayern.de](http://www.grundsteuer.bayern.de).

Vom 1. Juli 2022 bis zum 31. Dezember 2022 können Sie ausgewählte Daten, wie z. B. Flurstücksnummer und amtliche Fläche, aus dem Liegenschaftskataster zum Stichtag 1. Januar 2022 kostenlos über das Internetportal BayernAtlas-Grundsteuer abrufen. Beim BayernAtlas-Grundsteuer handelt es sich um ein Angebot der Bayerischen Vermessungsverwaltung. Sie können der Veröffentlichung der Daten zu Ihrem Flurstück im BayernAtlas-Grundsteuer widersprechen:

<https://www.ldbv.bayern.de/produkte/grundsteuer.html>



## Gemeinde Pommersfelden

Gemeinde Pommersfelden, Hauptstr. 11, 96178 Pommersfelden

Herrn  
Gerald Schüller  
Stolzenroth 16 a  
96178 Pommersfelden

### Öffnungszeiten:

Montag 9.00 - 12.00 Uhr  
Dienstag - Freitag 8.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr

### Bankverbindungen:

Raiffeisenbank Ebrachgrund  
IBAN-Nr.: DE29 7706 9091 0000 1109 14 - BIC GENODEF1SFD  
Sparkasse Bamberg  
IBAN-Nr.: DE65 7705 0000 0810 3550 40 - BIC BYLADEM1SKB

Sachbearbeiter(in): Frau Gleitsmann  
Telefon-Nr.: 09548/9220-30  
Fax-Nr.: 09548/8077  
E-Mail: birgit.gleitsmann@pommersfelden.de  
Internet: www.pommersfelden.de

**Bitte bei Zahlung angeben!**  
**PK-Nr.: 01 / 02569 / 001 / 010**

Pommersfelden, 11.01.2022

### Bescheid

Objekt: Stolzenroth 16 a

Abgabeart	Bemessungsgrundlagen bzw. Tarif	Hebesatz bzw. Gebührensatz	bisher gefordert in €	neue Forderung in €	Zu-/Abgang in €
Zeitraum (von - bis/Jahr)	bisher neu				

#### Grundsteuer B

Grundlage für die Berechnung ist der letzte Bescheid des Finanzamtes Bamberg mit Aktenzeichen 20717230550161004.

01-12/2022	38,15 €	*	370,00 %	0,00	141,16	141,16
Gesamtbetrag:						141,16

### KONTOAUSZUG 2022

Der Kontoauszug stellt nachrichtlich den aktuellen Zahlungsstand dar. Er ist nicht Bestandteil dieses Bescheides.

Kontoauszug	Rest aus Vorjahr	+bisherige Forderung	+ heutige Anford.	= Gesamtforderung	- bisher gezahlt	= zu zahlen
2022	0,00 €	0,00 €	141,16 €	141,16 €	0,00 €	141,16 €

### ZAHLUNGSTERMINE

Termine	15.02.2022	15.05.2022	15.08.2022	15.11.2022		
2022	35,29 €	35,29 €	35,29 €	35,29 €		
Termine	15.02.	15.05.	15.08.	15.11.		
2023 und Folgejahre	35,29 €	35,29 €	35,29 €	35,29 €		

Die Abbuchung erfolgt unter der Gläubiger-ID DE96ZZZ00000090197 und der Mandatsreferenz 2100000008 vom Konto mit der IBAN DE90770500000302324074 bei Spk Bamberg. Kontoinhaber: Gerald Schüller

Bitte beachten Sie die Rechtsbehelfsbelehrung auf der Rückseite!

## **A.16 Ausblick**

### **A.16.1 Muskelaufbau**

<https://www.welt.de/sport/fitness/plus214620124/Fitness-Training-Die-groessten-Fehler-beim-Muskelaufbau.html>