

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

1. Track	4
2. Bibliographie	4
3. Definitionen	4
4. Anamnese	4
4.1. Fragen	4
4.2. Lebenslauf	6
4.3. Subjektiv Solipsistische Lebenslauf	7
4.4. Objektiv Empirische Lebenslauf	7
4.5. Biographie	7
5. Ätiologie	8
6. Pathogenese	8
7. Labordiagnostik	8
7.1. Bibliographie	8
7.2. Definitionen	8
7.3. Blutbild	8
7.3.1. Leberwerte	8
7.3.2. 12.09.2022	8
8. Klassifikation	8
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

9. Therapie	11
9.1. Track	11
9.2. Bibliographie	11
9.2.1. Sport	11
9.2.2. LaTeX	11
9.3. Definitionen	11
9.4. Phasen	12
9.4.1. Entgiftung	12
9.4.2. Entzug	12
9.4.3. Entwöhnung	12
9.5. Gefühlszustände	12
9.6. Alltagsstruktur	12
9.7. Speisekarte	13
9.8. Protokoll	13
9.8.1. Wortschatz	13
9.8.2. KW 36	14
9.8.3. KW 37	14
9.8.4. KW 38	17
9.8.5. KW 39	27
9.8.6. KW 40	38
9.8.7. KW 41	46
9.8.8. KW 42	55
9.8.9. KW 43	65
9.8.10. KW 44	67
9.8.11. KW 45	67
9.8.12. KW 46	67
9.8.13. KW 47	67
9.9. Auswertung	68
A Appendix	69
A.1 Laborwerte - 12.09.2022	69
A.2 Deutsches Sportabzeichen	70
A.3 Saaletalklinik	71
A.3.1 Therapiekonzept	71
A.3.2 Sportgeräte	71
A.3.3 Zazen	71
A.4 Menübilder	71
A.4.1 Thunfisch mit Spinat-Ravioli	71
A.4.2 Leber mit Bohnen	71
A.4.3 Tofu mit Kartoffeln	71
A.4.4 Leber mit Kohlrabi	72
A.4.5 Wiener mit Sauerkraut	72
A.4.6 Thunfisch mit Mohrrüben	72
A.5 Charaktereigenschaften	72
A.6 Bibliothek	75
A.6.1 Philosophie	75
A.6.2 Buddhismus	75
A.6.3 Anonyme Alkoholiker	75
A.6.4 Computer	75
A.6.5 Erzählungen	75
A.6.6 Romane	75
A.6.7 Theatestücke	75
A.6.8 Bilderbücher	75
A.6.9 Kindergeschichten	75
A.6.10 Vorschule	75
A.6.11 Schulbücher	76
A.6.12 Evolution	76
A.7 Recherche	77
A.7.1 Tractatus	77
A.7.2 Basis Bibel	77
A.7.3 Buddhas Lehrreden	77

A.8	Fukanzazengi	78
A.9	Tractatus	80
A.10	Märchen	81
	A.10.1 Das Hirtenbüblein	81
	A.10.2 Frau Holle	81
	A.10.3 Der Arme und der Reiche	82
	A.10.4 Rumpelstilzchen	83
A.11	Zensus	85
	A.11.1 Bibliographie	85
	A.11.2 Definitionen	85
	A.11.3 Anmeldung	85
A.12	Grundsteuer	85
	A.12.1 Bibliographie	85
	A.12.2 Definitionen	85
	A.12.3 Grundsteuererklärung	85
	A.12.4 Aktenzeichen	87
A.13	Ausblick	88
	A.13.1 Muskelaufbau	88

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>	1962	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).
		1966	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.
		1968	Verschiebung der Einschulung wegen sprachlicher und logischer Defizite: Drohung der Mutter mit Sonderschule und Abschiebung ins Kinderheim.
	<i>V</i>	1969	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, ...
		1970	2. Klasse: Besuch der zweiten Rektorin und Mathematiklehrerin wegen mangelhafter mathematischer Kenntnisse. Aus Mitgefühl wegen der Lebensumstände erteilt sie mir unentgeltlich Nachhilfe in Mathematik.
		1971	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, ...
		1972	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>	1973	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/Psyche>

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-Kompodium:_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://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%BC \(Speisenfolge\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BC (Speisenfolge))
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^AT_EX

<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 Meditaion

$P :=$ 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

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

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

- **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 Höchststadt 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

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 $(FFW)(p, q)$ 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 \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 abstinert 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://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 Strohlume 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 Roshi hat mir den Namen Hozan gegeben: der, der durch den Felse 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. Ruhepuls: 67 (70), Blutdruck: 147/93 (143/89/)

Körperpflege: _1. 2x Zähneputzen (2)

Ernährung: _7. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee
☒ Mittagessen: Ø
☒ 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: $s^2 \times e^2 \times 1 \text{ min}$ 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: 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: __. ☐ Zieleliste; ☐ 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. ☒ Fahrtüchtig 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

29.9.2022 - Donnerstag

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 3×45 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.

Wiesoögerst 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. $s^6 \times 5 \text{ min}$ (5)

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

Sport: _8. ☒ 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) (Zerrung)

☒ 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)

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

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

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-gIVWBkGAB2xzAxdeEAAAYAiAAEgLtifD_BwE](https://learnattack.de/preise?gclid=EAIaIQobChMIpInjyY_p-gIVWBkGAB2xzAxdeEAAAYAiAAEgLtifD_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+

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 g¹ 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. Sisypheos bleibt fit.

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Sisypheos>

https://hekaya.de/sagen/sisypheos--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 Sisypheos 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. $s^1 \times 12min$ (5)

Körperpflege: _4. $1 \times$ Zähneputzen (2), ☐ Duschen

Sport: _5.

- ☐ 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: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Kniebeugen: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Brustdrücken: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Roller: $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack): $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Handgelenke: $s^3 \times e^2 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Laufen: $r^0 \times 3 \text{ km}$ (1)
- ☐ Liegestützen: $s^3 \times r^{20} \wedge s^2 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$
- ☐ 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, Kohlrabi, Kopfsalat
☐ Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$: Obst
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

Countdown: _6. **11 (11) 16 Stunden**

Stimmung: _7. Morgen: 😊,

Disziplin: _8. g^0, h^0, v^{43}, z^6

Plan: _9. ☒ Snoopy: 07.45 - 08.15
☒ Wunsch: 08.15 - 09.15
☒ Einkauf: 09.15 - 10.15
☐ **Bibliothek:** 10.15 - 11.15
☐ **Wunsch:** ???
☐ **Einkauf:** 09.15 - 10.15
☐ **Zazen:** 10.15 - 13.00
☐ **Schwimmen:** 13.00 - 15.00
☐ **Recherche:** 15.00 - 16.00
☐ **Ablage:** 16.00 - 17.00
☐ **iPhone-1:** 17.00 - 18.00
☐ **Kochen:** 18.00 - 19.30
☐ **Küche:** 19.30 - 20.30

Snoopy: 10. **1 Spaziergänge (4), ☐ SHG ohne Snoopy**

Wünsche: 11. ☒ **1. Geräteecke (Schritt-1), ☐ 2. Vorschule und Pippi Langstrump, 3. Lua**

Bibliothek: __. ☐ b^0 (10)

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

Ablage: __. ☐ d^0 (10)

SHG: __. ☐ **Schwimmen in Höchststadt von 16.00 - 18.00**

Sport: __. ☐ **Auspacken und Test des Stepboards.**

Klinik: __. **Aufname am 24.11.2022, Medikamentenplan, Laborwerte.**

Bemerkungen: _6. ☐

1. ...

23.10.2022 - Sonntag

Schlaf: __. ☐ **22.00 - 06.00 (?)**

Gesundheit: __. **Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?/? (143/89)**

Zazen: __. $s^0 \times 12 \text{ min}$ (5)

Körperpflege: __. **0x 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: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Kniebeugen: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Brustdrücken: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Roller: $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack): $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Handgelenke: $s^3 \times e^2 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Laufen: $r^0 \times 3 \text{ km}$ (1)
- ☐ Liegestützen: $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

Ernährung: —. ☐ Frühstück: 06.15: Kaffee
☐ Mittagessen: \emptyset
☐ Abendessen: 17.00: Forelle, Champignons, Mohrrüben, Erbsen
☐ Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$: Obst
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

Countdown: —. **16 (16) 16 Stunden**

Stimmung: —.

Disziplin: —. g^1, h^1, v^{44}, z^7

Plan: —. ☐ **Aktion:** ii.ii - ii.ii

Snoopy: —. **0 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: —. ☐ **Schwimmen in Höchststadt von 16.00 - 18.00**

Bemerkungen: —. ☐

1. ...

9.8.9. KW 43

Gewicht: ?? kg

24.10.2022 - Montag

Schlaf: —. ☐ **22.00 - 06.00 (?)**

Gesundheit: —. **Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (143/89)**

Zazen: —. $s^0 \times 12 \text{ min}$ (5)

Körperpflege: —. **0x 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: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Kniebeugen: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Brustdrücken: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Roller: $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack): $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Handgelenke: $s^3 \times e^2 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Laufen: $r^0 \times 3 \text{ km}$ (1)
- ☐ Liegestützen: $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

- Ernährung:** —. ☐ Frühstück: 06.15: Kaffee
☐ Mittagessen: \emptyset
☐ Abendessen: 17.00: ???
☐ Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$: Obst
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

Countdown: —. 16 (16) 16 Stunden

Stimmung: —.

Disziplin: —. g^2, h^2, v^{45}, z^8

Plan: —. ☐ **Aktion:** ii.ii - ii.ii

Snoopy: —. 0 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: —. ☐ Guttempler in Höchststadt von 19.00 - 20.00

Hausarzt: —. ☐ Grosses Blutbild von Dr. Haller (09548-1313) für die Saaletalklinik.

Klinik: —. ☐ Telefonat mit der Saaletalklinik: (09771) 905-0.

Bemerkungen: —. ☐

1. ...

25.10.2022 - Dienstag

Schlaf: —. ☐ 22.00 - 06.00 (?)

Gesundheit: —. Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?/? (143/89)

Zazen: —. $s^0 \times 12 \text{ min}$ (5)

Körperpflege: —. 0x 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: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Kniebeugen: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Brustdrücken: $s^0 \times r^{10} \times 10 \text{ kg}$ (3)
- ☐ Roller: $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Rumpf(Sandsack): $s^0 \times r^{10}$ (3)
- ☐ Laufen: $r^0 \times 3 \text{ km}$ (1)
- ☐ Liegestützen: $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

Ernährung: —. ☐ Frühstück: 06.15: Kaffee
☐ Mittagessen: \emptyset
☐ Abendessen: 17.00: ???
☐ Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$: Obst
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

Countdown: —. 16 (16) 16 Stunden

Stimmung: —.

Disziplin: —. g^4, h^4, v^{46}, z^9

Plan: —. ☐ Aktion: ii.ii - ii.ii

Snoopy: —. 0 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: —. ☐ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30

Klinik: —. ☐ Telefonat mit der Saaletalklinik: (09771) 905-0.

Bemerkungen: —. ☐

1. ...

9.8.10. KW 44

Gewicht: ?? kg

31.10.2022 - Montag

9.8.11. KW 45

Gewicht: ?? kg

7.11.2022 - Montag

9.8.12. KW 46

Gewicht: ?? kg

14.11.2022 - Montag

9.8.13. KW 47

Gewicht: ?? kg

21.11.2022 - Montag

24.11.2022 - Donnerstag

Schlaf: —. ☐ 22.00 - 06.00 (?)

Gesundheit: —. Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?/? (143/89)

Zazen: —. $s^0 \times 12min$ (5)

Körperpflege: —. 0x 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)
- ☐ 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)
- ☐ Laufen: $r^0 \times 3 km$ (1)
- ☐ Liegestützen: $s^0 \times r^{20} \wedge s^0 \times r^{15} \wedge s^0 \times r^{10}, > 100$

Ernährung: —. ☐ Frühstück: 06.15: Kaffee
☐ Mittagessen: \emptyset
☐ Abendessen: 17.00: ???
☐ Zwischendurch: $x \leq 18 \wedge x \geq 10$: Obst
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Obst

Countdown: —. 16 (16) 16 Stunden

Stimmung: —.

Disziplin: —. g^4, h^4, v^{46}, z^9

Plan: —. ☐ Aktion: ii.ii - ii.ii

Snoopy: —. 0 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: —. ☐ Zazen in Erlangen von 19.45 - 21.30

Klinik: —. ☐ Aufnahme in die Saaletalklinik: (09771) 905-0.

Bemerkungen: —. ☐

1. ...

9.9. Auswertung

A Appendix

A.1 Laborwerte - 12.09.2022

Schüller, Gerald geb am 04.12.1962 Privat: 0151-25692911

Laborwerte

Alle Laboridentents
Zeitraum: Alles

MVZ Burgwindheim
Dr. med. Richard Barabasch
Facharzt für Allgemeinmedizin
Steppach 50. 96178 Pommersfelden
Tel: 09548/9825750
BSNR 656112900

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 *
GI-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.3 Saaletalklinik

<https://saaletal.campus-nes.de/behandlungsangebot/unsere-kliniken/saaletalklinik.html>

A.3.1 Therapiekonzept

https://saaletal.campus-nes.de/fileadmin/user_upload/Therapiekonzept_Saaletalklinik_2014.pdf

A.3.2 Sportgeräte

Liegestützgriffe
Roller

A.3.3 Zazen

Sitzkissen
Matte

A.4 Menübilder

```
cd menuue; mogrify -format png vleber.jpeg  
cd menuue; mogrify -format png eleber.jpeg  
cd menu; gthumb vleber.png
```

<https://tex.stackexchange.com/questions/234441/latex-includegraphics-width-and-height>

A.4.1 Thunfisch mit Spinat-Ravioli



Abbildung 1: Vorbereitung



Abbildung 2: Ergebnis

A.4.2 Leber mit Bohnen



Abbildung 3: Vorbereitung



Abbildung 4: Ergebnis

A.4.3 Tofu mit Kartoffeln



Abbildung 5: Vorbereitung

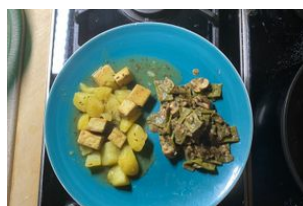


Abbildung 6: Ergebnis

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 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.6 Bibliothek

A.6.1 Philosophie

- [Pla20] Platon. *Parmenides*. Reclam, 2020.
- [Wit22a] Ludwig Wittgenstein. *Betrachtungen zur Musik*. Suhrkamp, 2022.
- [Wit22b] Ludwig Wittgenstein. *Logisch-Philosophische Abhandlung*. Reclam, 2022.

A.6.2 Buddhismus

- [Dum90] Heinrich Dumoulin. *Dogen Zen*. Theseus, 1990.

A.6.3 Anonyme Alkoholiker

- [AA04] AA. *Das Blaue Buch*. Schnitzer, 2004.
- [AA17] AA. *Heute*. Schnitzer, 2017.

A.6.4 Computer

- [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.

A.6.5 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.6.6 Romane

- [Tol01] J. R. R. Tolkien. *Der Herr der Ringe. Die Gefährten*. Klett-Cotta, 2001.

A.6.7 Theatertexte

- [Ais18] Aischylos. *Die Orestie*. Reclam, 2018.
- [Bec16] Samuel Becket. *Das letzte Band*. Suhrkamp, 2016.

A.6.8 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.

A.6.9 Kindergeschichten

- [Jan03] Janosch. *Ach, so schön ist Panama*. Beitz, 2003.
- [Lin15] Astrid Lindgren. *Pippi Langstrumpf*. Oetinger, 2015.

A.6.10 Vorschule

- [Alt13] Sophia Altenthan. *Pädagogik / Psychologie*. Bildungsvlag Eins, 2013.
- [Hol13] Ulrike Holzwarth-Raether. *Schulstart*. Duden, 2013.
- [Hol20] Ulrike Holzwarth-Raether. *Rechnen und Schreiben*. Duden, 2020.

A.6.11 Schulbücher

- [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.
- [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.
- [Kel20] Karl-Heinz Keller. *Mathematik, 2. Klasse*. Mildenerger, 2020.
- [Mey17] Lothar Meyer. *Physik, 5. - 10. Klasse*. Duden, 2017.
- [Mül19] Bettina Müller. *Texte schreiben, 1., 2., Klasse*. Mildenerger, 2019.
- [Sch13] Walter Schmid. *Mathematik, 10. Klasse*. Stark, 2013.
- [Sch20] 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*. Mildenerger, 2021.
- [Ste20] Sabine Stehr. *Lesen, 1. Klasse*. Mildenerger, 2020.
- [Str20] Tanja Sträpeler-Rencker. *Texte erschließen, 5., 6. Klasse*. Cornelson, 2020.
- [Vog99] Andre Voget. *Komplett, 1. Klasse*. Signifant, 1999.

A.6.12 Evolution

- [Gla09] Matthias Glaubrecht. *Charles Darwin*. Herder, 2009.

A.7 Recherche

A.7.1 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.

A.7.2 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.

A.7.3 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.

A.8 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 aufstehst, 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 übedem 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 selbst – es liegt an dir, sie auszuschöpfen.

A.9 Tractatus

<https://www.mathebibel.de/funktionen>

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.10 Märchen

A.10.1 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 weissen 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 Secunden 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.10.2 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.10.3 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 übernachten 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 sichs 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.10.4 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 dirs 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 erschrock 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.11 Zensus

A.11.1 Bibliographie

https://www.zensus2022.de/DE/Was-ist-der-Zensus/_inhalt.html

A.11.2 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.11.3 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 m²
Anzahl der Räume: 6
Weitere Wohngebäude: Nein

A.12 Grundsteuer

A.12.1 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.12.2 Definitionen

- **Grundsteuer** (Bodenzins) ist eine Geldleistung für ein Eigentum an einem Teil der Erdoberfläche, das im Grundbuch beschrieben wird.

A.12.3 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.

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						
<i>Grundlage für die Berechnung ist der letzte Bescheid des Finanzamtes Bamberg mit Aktenzeichen 20717230550161004.</i>						
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.13 Ausblick

A.13.1 Muskelaufbau

<https://www.welt.de/sport/fitness/plus214620124/Fitness-Training-Die-groessten-Fehler-beim-Muskelaufbau.html>