

Anmerkung: Inhaltsverzeichnis 2018

Veränderbarer Teil

1. Psychologisches
 2. Gesammelte Erfahrungen aus dem Leben
 - a. Ausflüge
 - b. Urlaube
 - c. Erinnerungen
 - d. Fotos
 - e. Wertvolle Weisheiten
 3. Buchhaltung; Dokumentation und Umgang mit Finanzen und Geld
 4. Sonstiges, wichtiges Wissen
 - a. Richtiges Trainieren (physisch)
 - i. Trainingsplan
 - ii. Motivation finden
 - iii. sonstiges
 - b. Richtig lernen
 - c. Bullshit erkennen
 - d. Richtig investieren
 - e. Gelerntes Wissen aus Hörbüchern
 - f. Selbstverteidigung
 - g. Ohne zu denken handeln lernen
 - h. Studien über dich selbst
 - i. Interessante Gedanken [-konzepte, -spiele]
 - j. sehr nützliche Lifehacks
 5. [Temporäre] Regeln und Routinen
 - a. Gesundheits- und Pflegeroutinen
 - i. Mental / Psychisch
 - ii. Körperlich, Aussehen / soziales Erscheinen
 - iii. Hygienisch, Pflege
 - b. Schlafrhythmus
 6. Aktive Projekte, Projektfortschritte
 7. Eigene Einschätzung meines Charakters
 - a. Generelle Einschätzung
 - i. Von mir
 - ii. Von Dritten
 - b. Angehende Verbesserungen
 - c. Ausprägungen
 8. Journal
 - a. Temporäre Teilziele
 - b. Tägliches Journal
 - c. Lernprozess
 - d. ToDo Liste
 - e. Kalenderroutineeinträge
- Möglichkeitenarchiv; Dokumentationen zur Nachvollziehung des Lebensweges

Unveränderlicher Teil

1. Grundsätzlicher Lebensstil
 - a. Mindset
 - b. Prinzipien
 - c. Wertevorstellungen
 - d. Sport
 - e. Ernährung
 - f. Gesundheit
 - g. Finanzen
 - Sonstiges
2. Lebensweg & Regeln
 - a. Letztendliche Ziele und Visionen
 - i. Vergangenheit / bereits erfüllt
 - ii. Jetzt
 - iii. In naher Zukunft
 - iv. In ferner Zukunft
 - v. Bucket List
 - b. Visualisierung der Ziele
 - c. Voraussetzungen
 - d. Projektübersicht
 - i. Notwendige Projekte
 - ii. Optionale Projekte
 - e. Freizeit & Absturzfangnetz
 - f. Entscheidungen treffen
3. Verhalten in / Umgang mit folgenden Situationen:
 - a. Medizinische Notfälle
 - b. Liebe, Liebeskummer
 - c. Kinder
 - d. Hoher Verrat
 - e. Existenzkrise / generelle Erklärung des Sinn des Lebens
 - f. Unvorhergesehene, missliche Lage:
 - i. Behinderung
 - ii. Schwere Krankheit
 1. Krebs
 2. Demenz
 3. Sonstiges
 - iii. Tod von Nahestehenden
 - iv. Gefängnisstrafe
 - v. Todesstrafe
 - vi. Öffentliche Bloßstellung
 - vii. Schulden
 - viii. Sucht
 - ix. Unvorhergesehene Schwangerschaft

- x. Traumata
 - xi. Auf dem Sterbebett
 - g. Änderung des Freundeskreises
 - i. Ungewollte Freundeskreisänderung
 1. Durch eigenes Verhalten
 2. Durch Ereignisse, auf die kein Einfluss genommen werden kann
 - h. Krieg
 - i. Das Land wird von Nazis regiert
 - j. Naturkatastrophen
 - i. Lawinen
 - ii. Tsunami
 - iii. Vulkanausbruch
 - iv. Großer Brand
 - v. Überschwemmung
 - vi. Erdbeben
 - vii. Schwerer Sturm
 - k. Sonstige Katastrophen
 - l. Weltschmerz
- 4. Klimawandel
 - a. Fakten zusammengefasst
 - b. Vorbereitung auf den Klimawandel
 - c. Verhalten und Vorgehen während des Klimawandels
- Generelle Krisenvorsorge
- 6. Rentenalter
- 7. Mein Testament
- 8. Meine Beerdigung
- 9. Leuten, denen ich danken möchte & die mich geprägt haben
- Dokumentenregel sowie Infrastruktur des Cores