

# 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