

Der tägliche Biohacker

von Max Gotzler



Schablone zur Anwendung
der 366 Biohacks

Motivation - Mit Elan in den Tag

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
1. Mit Warum beginnen					
2. Wie auf Glasscherben laufen					
3. Die sich wandelnde Motivation erkennen					
4. Den Mitochondrienmotor anwerfen					
5. Wie ein Jazz-Musiker improvisieren					
6. Mit Rhythmus große Dinge bewegen					
7. Momentum generieren					
8. Deine Flow-Momente erkennen					
9. Motivierendes Sonnenlicht tanken					
10. Den Wasserhaushalt täglich auffüllen					
11. Dich von einem Navy Seal wecken lassen					
12. Fixe Schlafzeiten etablieren					
13. Dem Körper die richtigen Bausteine liefern					
14. Motivierende Substanzen minimieren					
15. Dich nicht zum Objekt machen lassen					
16. Viele High Fives geben					
17. Rohstoffe für deine Erfolgsstory sammeln					
18. Power Posing					
19. Mal den Method Actor mimen					
20. Plan B auf Eis legen					
21. Mit Mikroaktionen die ersten Hürden nehmen					
22. Den inneren Dialog beenden					
23. Fragen anstatt nicht fragen					
24. Das Gesetz der Aufzinsung beachten					
25. Dranbleiben					
26. Die großen Wellen surfen					
27. Dich mit den richtigen Menschen umgeben					
28. Deinen Spirit hacken					
29. Den inneren Kritiker weg »bewegen«					
30. Deine Gedanken auf Fortschritte lenken					

Klarheit – Ungetrübte Sicht

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
31. Die Ego-Depletion vermeiden					
32. Einfach mal nichts denken					
33. Langeweile zulassen					
34. Sich wie ein Samurai entscheiden					
35. Deine Weltkarte entdecken					
36. In der Vergangenheit beginnen					
37. Mentales Schachspielen					
38. Dein Lebensumfeld ordentlich halten					
39. Die Miss-Marple-Taktik anwenden					
40. Deine Projekte quantifizieren					
41. Dich selbst quantifizieren					
42. Dich sozial »entnetzen«					
43. Im Mittagsschlaf Ideen generieren					
44. Eine Morgenroutine etablieren					
45. Eine Abendroutine etablieren					
46. Den Rahmen für kreatives Chaos schaffen					
47. Mentale Power tanken					
48. Im Intervall fasten					
49. Deine kognitiven Fähigkeiten trainieren					
50. Intuitiv handeln					
51. Den Kopf ins Eiswasser tauchen					
52. In den Bauch atmen					
53. Auf mentale Zeitreisen gehen					
54. Deinen Idolen nacheifern					
55. Mit harten Entscheidungen das Leben einfacher machen					
56. Wichtige Aufgaben zuerst erledigen					
57. Spazieren gehen					
58. Das Pferd von hinten aufzäumen					
59. Dir einen freien Tag gönnen					
60. Drüber schlafen					

Fokus - Wie ein Laser

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
61. Der 30-90-1-Regel folgen					
62. Deine Ziele genau definieren					
63. Deine Ziele messbar machen					
64. Dich auf eine Aufgabe fokussieren					
65. In kurzen Intervallen arbeiten					
66. Deine Arbeitszeit limitieren					
67. Den größten Frosch zuerst essen					
68. Den magischen Meteoriten finden					
69. Ablenkungen ausblocken					
70. Dich selbst in Hypnose versetzen					
71. Dein Arbeitsumfeld entstressen					
72. Deine Ideen systematisch festhalten					
73. Dich selbst konditionieren					
74. Deine Augen vor blauem Kunstlicht schützen					
75. In Bildern denken					
76. Dynamisch arbeiten					
77. Ribbings Roller verwenden					
78. Deine mentalen Ressourcen auffrischen					
79. Auf das Mittagessen verzichten					
80. Die Akustik optimieren					
81. Stimulierende Kirschen aufkochen					
82. Mit Binaural Beats den Fokus erhöhen					
83. Die richtigen Kaffeebohnen wählen					
84. Das Koffein mit L-Theanin ausbalancieren					
85. Nikotin mikrodosieren					
86. Mit Nootropika die Hirnleistung fördern					
87. Mit Löwenmähne die Neuronen stärken					
88. Mit blauer Zunge arbeiten					
89. Kurz mal limitless werden					
90. Deinen Rhythmus selbst bestimmen					

Vielseitigkeit – Be Water, My Friend

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
91. Wie Wasser sein					
92. Herumschildkröteln					
93. Deine Umwelt beobachten					
94. Chlorophyll-Licht tanken					
95. Alleine sein					
96. Deine Wortwahl ändern					
97. Die richtigen Fragen stellen					
98. Effektiv kommunizieren					
99. Dir Absagen einhandeln					
100. Zum antifragilen Surfer werden					
101. Widerstände für deine Vorteile nutzen					
102. Die Lesegeschwindigkeit erhöhen					
103. Mehr Bücher lesen					
104. Eine neue Sprache lernen					
105. Tanzen					
106. Musizieren					
107. Kochen					
108. Poker spielen					
109. Zum Biohacker-Taschenmesser werden					
110. Variation in deinen Alltag bringen					
111. Frech sein					
112. Den Stock zerbrechen					
113. Deine eigenen Fragen beantworten					
114. Nicht versuchen					
115. Unaufhaltbar werden					
116. Deine Handwerkskunst beherrschen					
117. Neugierig bleiben					
118. Weiterstrampeln					
119. Deiner Intuition folgen					
120. Dich stets neu erfinden					

Stoffwechsel - Optimal eingespielt

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
121. Viel ausprobieren					
122. Deine eigenen Prinzipien entwickeln					
123. Zum Qualitarier werden					
124. Auf gesunde Zähne achten					
125. Entzündungen entdecken					
126. Den Blutzuckerspiegel beobachten					
127. Deine Darmbakterien füttern					
128. Die richtigen Kohlenhydrate wählen					
129. Die richtige Süße wählen					
130. Ordentlich würzen					
131. Lebensmittel fermentieren lassen					
132. Magenfreundlich »brotzeiteln«					
133. Mit Maniokmehl backen					
134. Lektine entfernen					
135. Deine Darmflora analysieren					
136. Essenzielle Baustoffe bereitstellen					
137. Die richtigen Milchprodukte wählen					
138. Einen Hybridmotor entwickeln					
139. In die Ketose kommen					
140. Deine Zellen hydrieren					
141. Die Ketonproduktion ankurbeln					
142. Deinen Kaffee kugelsicher machen					
143. Omega-3-Fettsäuren zuführen					
144. Algen essen					
145. Pflanzlichen Zellschutz aufnehmen					
146. Lichtreiche Nahrung aufnehmen					
147. Gezielt ergänzen					
148. Das Essensfenster beschränken					
149. Sonnenenergie tanken					
150. In deine Gene hineinschauen					

Fitness – Stark und voller Energie

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
151. Deine Traumfitness verinnerlichen					
152. Deine Fitnessziele an deine Lebenssituation anpassen					
153. Deine Matrix in Schwingung bringen					
154. Salziges Wasser trinken					
155. Kollagen zuführen					
156. Durch die Nase atmen					
157. Selbstbewusst gerade stehen					
158. Täglich „abhängen“					
159. Barfuß laufen					
160. In der Hocke Zähne putzen					
161. Mit den Augen Liegestütze machen					
162. Im Achterlauf deine Gehirnhälften verknüpfen					
163. Fest im Sattel sitzen					
164. In Bauchlage arbeiten					
165. Deine minimale effektive Dosis finden					
166. Dein Training deinem Genotyp anpassen					
167. Krabbeln					
168. Auf eine saubere Technik achten					
169. Wie ein Eisschnellläufer trainieren					
170. Stündlich den Fettstoffwechsel ankurbeln					
171. Jeder Aktivität maximale Aufmerksamkeit widmen					
172. An deine technischen Grenzen gehen					
173. Super langsam trainieren					
174. Die optimale Trainingszeit finden					
175. Deine Körperdaten tracken					
176. Regelmäßig dehnen					
177. Steifes Gewebe ausrollen					
178. Akrobatisch Yoga machen					
179. Verspannungen wegatmen					
180. Dem Körper Zeit zur Veränderung geben					

Stress – Cool under Pressure

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
181. Den guten Stress erkennen					
182. Unsichtbare Energieräuber finden					
183. Dir einen stressfreien Erholungsort schaffen					
184. Deine Herzratenvariabilität beobachten					
185. Mit Feedback meditieren					
186. Berühren					
187. Deine Glückspunkte massieren					
188. Den Vagusnerv stimulieren					
189. Dein Nervensystem fernsteuern					
190. Vibrationswellen empfangen					
191. In drei Stufen atmen					
192. Im Quadrat atmen					
193. Kalt duschen					
194. Unter Stress die Atmung beruhigen					
195. Wasserstoff-Wasser trinken					
196. Deine Lieblingsmelodie summen					
197. Wie ein Krokodil atmen					
198. Aktiv entspannen					
199. Die gedanklichen Knoten lösen					
200. Waldluft atmen					
201. Elektromagnetische Strahlung reduzieren					
202. Stressfrei reisen					
203. Die Tasche am Vorabend packen					
204. Waldbaden					
205. Das periphere Umfeld wahrnehmen					
206. Adaptogene Naturstoffe zu dir nehmen					
207. Mit Chaga freie Radikale fangen					
208. Cannabidiol zur Beruhigung verwenden					
209. Kryptonit meiden					
210. Einfach mal abschalten					

Flow - Auf der Alpha-Welle

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
211. Flow fühlen					
212. Flow messen					
213. Deine Flow-Aktivitäten finden					
214. Die Mitochondrien tanzen lassen					
215. Deine Umgebung wahrnehmen					
216. In Unterwäsche Ski fahren					
217. Aufmerksamkeit bündeln					
218. Yoga auf dem Wasser machen					
219. Risiken eingehen					
220. Deine Hirnwellen kennenlernen					
221. Die Alphawelle surfen					
222. Kakao mit Zimt mischen					
223. Reiskörner fangen					
224. Stickstoffmonoxid tanken					
225. Eine Abkürzung in den Flow nehmen					
226. Aus dem Gleichgewicht kommen					
227. Wie Wicki denken					
228. Untertauchen					
229. Das Boot laufen lassen					
230. Den Rhythmus verlieren					
231. Dich in Trance tanzen					
232. Mit Cordyceps mehr Sauerstoff aufnehmen					
233. Einen koffeinierten Mittagsschlaf machen					
234. Mit dem Flow gehen					
235. Dich herausfordern					
236. Den Blick stabilisieren					
237. Psilocybin mikrodosieren					
238. Dich selbst beschränken					
239. Flowplanen					
240. Wieder auftanken					

Sex - Mit Lust auf Liebe

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
241. Dir Zeit lassen					
242. Viel umarmen					
243. Positive Erfahrungen machen					
244. Für die Libido entspannen					
245. Mit Lithiumorotat in Stimmung kommen					
246. Die Gefäße öffnen					
247. Ordentlich salzen					
248. Die Hormone optimieren					
249. Die Hoden mit gesunden Frequenzen bestrahlen					
250. Das Handy aus der Hosentasche nehmen					
251. Die Vagina beleuchten					
252. Abnehmen					
253. Untenrum abkühlen					
254. Muskeln aufbauen					
255. Bauch an Bauch atmen					
256. Den Rücken beim Sex schonen					
257. Im Schlaf Testosteron produzieren					
258. Die Durchblutung mit Stosswellen fördern					
259. Nackt schlafen					
260. Die»Liebesmuskeln«trainieren					
261. Eine emotionale Verbindung herstellen					
262. Dein optimales Sexleben visualisieren					
263. Tief in die Augen schauen					
264. Bewusst Zeit für Sex einplanen					
265. Vor und nach dem Sex atmen					
266. Ein Plasma-Upgrade machen					
267. Kommunizieren					
268. Positives hervorheben					
269. Fragenstellen					
270. Experimentierfreudig bleiben					

Regeneration - Wie Wolverine werden

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
271. Regeneration messbar machen					
272. Deinen Schlaftyp erkennen					
273. Deine optimale Schlafdauer bestimmen					
274. Nachts durch die Nase atmen					
275. In 90-Minuten-Zyklen schlafen					
276. Rhythmische Signalgeber etablieren					
277. Blaues Kunstlicht meiden					
278. Die nächtliche Entgiftung ankurbeln					
279. Regenerative Nährstoffe zuführen					
280. Dich mit Reishi beruhigen					
281. EZ-Wasser gegen oxidativen Stress einsetzen					
282. Mit der Atmung ATP produzieren					
283. Die Temperatur senken					
284. Wie ein Fakir entspannen					
285. Ein warmes Fußbad nehmen					
286. Die Muskulatur auflockern					
287. Wie ein Pharao schräg schlafen					
288. Eine Zeitschaltuhr verwenden					
289. Dich rhythmisch in den Schlaf atmen					
290. Schafschurwolle verwenden					
291. Mit Zirbenholz das Herz beruhigen					
292. Auf der rechten Seite schlafen					
293. Mit PEMF die zelluläre Regeneration ankurbeln					
294. Mit Überdruck den Stoffwechsel ankurbeln					
295. In einer Infrarotkabine schwitzen					
296. Eisbaden					
297. Die Traumphase erhöhen					
298. Ein Traumkissen basteln					
299. Mit Mikrostrom die Zellen aktivieren					
300. Den Körper müde werden lassen					

Balance - Im Zen-Modus

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
301. Dich auf dein Anliegen besinnen					
302. Optimistisch denken					
303. Die Gedanken auf Fortschritte lenken					
304. Dir eine Zeitsteuer berechnen					
305. Dankbarkeit praktizieren					
306. Den inneren Hochstapler ausschalten					
307. Eine Krise als Wendepunkt betrachten					
308. Dir die Chance auf ein Comeback offen lassen					
309. Achtsamkeit üben					
310. Das Ego loslassen					
311. Den inneren Kritiker leise drehen					
312. Ein Mantra wiederholen					
313. Tagebuch schreiben					
314. Komplimente geben					
315. Dich nicht vergleichen					
316. Wieder analoger werden					
317. Den Tag Revue passieren lassen					
318. Gleichgültig sein					
319. Ballast abwerfen					
320. Dir einen Mentor suchen					
321. Tanzen und arbeiten					
322. Einsamkeit zulassen					
323. Erwartung mit Wertschätzung tauschen					
324. Bloss nicht Flügel laufen					
325. Lichtatmen					
326. Bei einem Freund melden					
327. Selbstliebe zeigen					
328. Deinen Ängsten begegnen					
329. Verantwortung übernehmen					
330. Selbstwirksamwerden					

Langlebigkeit - Für immer gesund

Biohack	Täglich	Wöchentlich	Monatlich Vierteljährlich	Jährlich Einmalig	Gar nicht Nicht für mich
331. Nie in Ruhestand gehen					
332. Stets in Bewegung bleiben					
333. Von alleine aufstehen					
334. Dich möglichst lange gesund halten					
335. Wie ein Schäfer leben					
336. Haufenweise Erdbeeren essen					
337. Rot- und Infrarotlicht kombinieren					
338. Im Rotlicht baden					
339. Mit Niacin die Entgiftung fördern					
340. Lebensverlängernde Nährstoffe ergänzen					
341. Eine Risiko-Nutzen-Analyse machen					
342. Über den Tod philosophieren					
343. Evolutionär nützlich bleiben					
344. Gesellig bleiben					
345. Wie die Sphinx in die Morgensonne schauen					
346. UV-Licht tanken					
347. Dich stets weiterentwickeln					
348. Deinen Griff stärken					
349. Immer ein bisschen Platz lassen					
350. Deine Küche optimieren					
351. Verzichten					
352. Saunieren					
353. Aufheizen und abkühlen					
354. Hochwertiges Olivenöl verwenden					
355. Ölziehen					
356. Genussmittelsinnvoll dosieren					
357. Die Zeit als relativ betrachten					
358. Im Einklang mit der Natur leben					
359. Deine Erfahrungen teilen					
360. Positiv bleiben					

**Trage gerne auch deine eigenen
Biohacks in die Liste ein.**

**Weitere Inspiration findest du
auf flowgrade.de**

Go for Flow.