SO FUNKTIONIERT BESTU

30 Tage. Kleine Schritte. Ein System, das du mitnehmen kannst.

Nach dem Kauf

Du erhältst eine Zahlungsbestätigung und per E-Mail die Hinweise für den Zugang zu deinem persönlichen BESTU-Bereich. Dein Platz wird automatisch dem Start am ersten Montag des Monats nach deinem Kauf zugeteilt.

Ab deiner Anmeldung ist dein Zugang aktiv: In deinem persönlichen Bereich findest du alle wichtigen Informationen, dein Startdatum und die Inhalte zur Vorbereitung. Du erhältst Zugang zum 30-Tage-Programm sowie zu Aktualisierungen, Ergänzungen und neuen Inhalten, die künftig in das von dir gekaufte BESTU-Programm aufgenommen werden – ohne zusätzliche Kosten. Neue eigenständige Produkte, Programme, Dienstleistungen, Beratungen, Veranstaltungen, Abonnements oder separate Angebote können dagegen künftig kostenpflichtig angeboten werden.

Vor Tag 1 musst du nicht einfach warten: Es gibt eine kurze Vorbereitungsphase mit Inhalten, Fragen und kleinen Schritten. Sie hilft dir dabei zu beobachten, wo du gerade stehst, zu klären, was du in den Weg mitnehmen möchtest, und am ersten Montag bereits mitten in der BESTU-Erfahrung anzukommen.

Wann BESTU beginnt

BESTU startet gemeinsam: Tag 1 teilst du mit den Menschen, die zum selben Termin beginnen.

BESTU startet am ersten Montag jedes Monats. Unabhängig davon, an welchem Tag du kaufst, wird dein Platz dem ersten Montag des Folgemonats zugeteilt. So hast du immer genügend Zeit, deinen persönlichen Bereich zu öffnen, die ersten Informationen zu lesen und dich in Ruhe vorzubereiten.

An Tag 1 beginnst du gemeinsam mit den anderen Menschen deines Starttermins. Von dort geht der Weg Tag für Tag weiter bis Tag 30. Wenn du einen Tag auslässt, verlierst du deinen Platz nicht und du bist nicht gescheitert: Mach dort weiter, wo du aufgehört hast – in deinem Tempo.

Wo du BESTU findest

BESTU lebt in deinem persönlichen Bereich: einem eigenen Raum, in dem du das Programm, die Inhalte, Fragen, täglichen Aktivitäten und die Austauschbereiche der Community findest.

Nach dem Kauf erhältst du per E-Mail alle Informationen, die du für den Zugang brauchst. Nach dem Einloggen siehst du sofort dein Startdatum, die Vorbereitungsinhalte und alle wichtigen Hinweise. Ab Tag 1 wird sich im selben Bereich das 30-Tage-Programm nach und nach öffnen.

- Am Computer oder Tablet: Du kannst deinen persönlichen Bereich über den Link und die Hinweise öffnen, die du per E-Mail erhältst.
- Am Smartphone: Du kannst denselben BESTU-Bereich öffnen und – sobald verfügbar – selbst entscheiden, ob du Benachrichtigungen aktivieren möchtest.

Benachrichtigungen: BESTU kann dich erinnern

Auf dem Smartphone kannst du die in deinem BESTU-Bereich verfügbaren Benachrichtigungen aktivieren. So kannst du direkt auf deinem Telefon einen Hinweis erhalten, wenn neue Inhalte oder wichtige Aktivitäten bereitstehen.

Du kannst deine Einstellungen jederzeit selbst verwalten: Ziel ist nicht, dich mit Benachrichtigungen zu überladen, sondern es dir leichter zu machen, an deinen Weg zu denken, ohne daraus eine weitere Pflicht zu machen.

Was du nach dem Einloggen siehst

Vor dem Start siehst du dein Startdatum und die Vorbereitungsinhalte. Ab Tag 1 ist das Programm Tag für Tag aufgebaut: Tag 1, Tag 2, Tag 3 … bis Tag 30.

Jeder Tag enthält einen Hauptinhalt, eine kleine Handlung und eine Frage, bei der du ein paar Minuten innehalten kannst. Wenn es vorgesehen ist, können im Laufe des Tages zusätzlich kurze Erinnerungen, Impulse oder Ergänzungen erscheinen.

Unter jedem einzelnen Tag findest du einen eigenen Kommentarbereich genau zu diesem Thema. Du kannst eine Frage stellen, erzählen, wie es gelaufen ist, eine Schwierigkeit oder eine kleine Entdeckung teilen und dich mit Menschen austauschen, die gerade dieselbe Etappe erleben.

Die Community ist kein einziger grosser Chat, in dem alles durcheinanderläuft: Jedes Thema hat seinen eigenen Platz. Und ob du teilnimmst, entscheidest immer du selbst: Du kannst viel schreiben, wenig schreiben oder einfach nur mitlesen.

Was jeden Tag passiert

30 Tage lang erwartet dich jeden Tag eine neue Etappe. Die Idee ist einfach: ein paar Minuten, um etwas Nützliches zu verstehen, eine kleine Handlung zum Ausprobieren und Raum, um zu beobachten, was in deinem echten Leben passiert.

- Ein Hauptinhalt, den du in etwa 5–10 Minuten lesen kannst. Einfache, konkrete und anwendbare Informationen; wenn vorgesehen, erhältst du im Laufe des Tages zusätzlich kurze Erinnerungen oder Vertiefungen.
- Eine kleine tägliche Handlung. Klein genug, dass du sie wirklich machen kannst, und nützlich genug, dass du sie wiederholen möchtest.
- Eine Frage, die deine Perspektive verändert. Sie hilft dir, deine Gewohnheiten genauer zu beobachten und herauszufinden, was für dich funktioniert. Am besten mit Papier und Stift: Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass handschriftliches Schreiben eine tiefere Verarbeitung fördern und Lernen und Gedächtnis unterstützen kann. Deshalb empfehle ich dir, während der 30 Tage ein kleines Tagebuch zu führen.
- Ein Schritt nach dem anderen. Du musst nicht alles sofort machen und du musst nicht perfekt sein.

LESEN → TUN → NACHDENKEN → FESTHALTEN → TEILEN, WENN DU MÖCHTEST

Deine 30-Tage-Checkliste

Zu Beginn des Programms erhältst du eine Checkliste zum Ausdrucken, die dich durch alle 30 Tage begleitet. Häng sie an den Kühlschrank oder an einen Ort, an dem du sie gut sehen kannst.

Jeden Tag kannst du die kleinen Fortschritte markieren und die Handlungen abhaken, die du tatsächlich in deinen Alltag gebracht hast.

So siehst du über den ganzen Monat hinweg auf einen Blick, wie du vorankommst, wie du dem Programm folgst und was du Schritt für Schritt aufbaust.

Die Checkliste ist nicht dazu da zu kontrollieren, wie «brav» du warst. Sie macht etwas sichtbar, das wir oft übersehen: Beständigkeit, die sich mit der Zeit aufbaut, und Fortschritte.

Dein Raum und die Community

Jeden Tag kannst du direkt in dem Bereich schreiben, der diesem Tag gewidmet ist, und – wenn du möchtest – Erfahrungen, Schwierigkeiten, Ideen und kleine Erfolge mit den Menschen teilen, die BESTU gleichzeitig mit dir durchlaufen, und mit der Community.

Teilen ist immer freiwillig. Du kannst so viel an der Community teilnehmen, wie du möchtest, oder BESTU vollständig als persönlichen Weg erleben.

30 Tage zum Sehen, Schreiben und Erleben. Denn die eigenen Fortschritte wahrzunehmen, ist Teil der Veränderung.

Worüber wir sprechen

BESTU arbeitet mit den Grundlagen, die jeden Tag Energie, Wohlbefinden und deine Fähigkeit beeinflussen, gut für dich zu sorgen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Umgang mit Stress, Aufmerksamkeit, Emotionen und Gewohnheiten.

Es wird keine Sammlung von Regeln sein, die du wortwörtlich befolgen musst. Es ist ein Weg, um nützliche Informationen in einfache und nachhaltige Verhaltensweisen zu übersetzen.

Einfache Handlungen – aber jeder Mensch ist anders

Die BESTU-Handlungen sind so konzipiert, dass sie einfach, schrittweise und für die meisten Menschen im Alltag umsetzbar sind.

BESTU ersetzt jedoch weder die Beurteilung eines Arztes noch die einer anderen medizinischen Fachperson.

Wenn du eine Erkrankung oder besondere körperliche Situation hast, eine Therapie erhältst oder unsicher bist, ob eine bestimmte Empfehlung für dich geeignet ist, kannst du den Inhalt deinem Arzt oder deiner medizinischen Fachperson zeigen und gemeinsam entscheiden, wie er an deine Situation angepasst werden kann.

Du musst nichts tun, nur weil es in BESTU steht. Den eigenen Körper wahrzunehmen und auf ihn zu hören, gehört zum Weg dazu.

Wie sich die 30 Tage aufbauen

Die Handlungen kommen nach und nach hinzu. In den ersten Tagen arbeitest du vielleicht an etwas sehr Einfachem, zum Beispiel daran, dich leichter ans Wassertrinken zu erinnern. Später kommen weitere kleine Verhaltensweisen aus den anderen Bereichen hinzu.

Es geht nicht darum, dreissig Aufgaben anzusammeln. Es geht darum herauszufinden, welche kleinen Veränderungen in deinem Leben tatsächlich funktionieren und Tag für Tag ein persönliches System aufzubauen, das immer weniger Willenskraft braucht.

Und wenn ich einen Tag auslasse?

Mach am nächsten Tag weiter – ohne Schuldgefühl und ohne zu denken, du hättest den ganzen Weg ruiniert.

BESTU ist kein Wettbewerb und es gibt keine perfekte Serie, die du beschützen musst. Ein ausgelassener Tag macht nicht zunichte, was du bereits getan hast. Frag dich lieber, was dazu geführt hat: zu wenig Zeit? Müdigkeit? Vergessen? War die Handlung zu schwierig?

Bewerte dich nicht – nutze die Information. Zu verstehen, was dich aufgehalten hat, hilft dir dabei, den nächsten Schritt leichter zu machen.

Wie viel Zeit du brauchst

Der tägliche Teil ist bewusst kurz gehalten: in der Regel 5–10 Minuten Lesezeit plus die konkrete Handlung, die du in deinen Tag mitnimmst.

Manche Handlungen dauern nur wenige Sekunden; andere werden einfach zu einer neuen Art, etwas zu tun, das du ohnehin schon machst. BESTU soll in dein bestehendes Leben passen – nicht es ausfüllen.

FAQ und Support

In BESTU findest du einen FAQ-Bereich mit Antworten auf die häufigsten Fragen zur Nutzung des persönlichen Bereichs und zum Ablauf des Programms.

Wenn deine Frage dort nicht beantwortet wird, steht dir der BESTU-Support für Fragen zu Zugang, persönlichem Bereich und Funktionsweise des Programms zur Verfügung.

Bei persönlichen medizinischen, gesundheitlichen oder therapeutischen Fragen bleibt deine Ärztin, dein Arzt oder deine medizinische Fachperson die richtige Anlaufstelle.

Vor allem aber: Diese 30 Tage gehören dir

Du kannst BESTU als Weg, als Herausforderung für dich selbst, als etwas Gutes für dich oder als Chance sehen. Oder ganz einfach als ein Geschenk, das du dir selbst gemacht hast.

Dreissig Tage, in denen du dir jeden Tag ein paar Minuten erlaubst, dich auch um dich selbst zu kümmern.

Nicht um perfekt zu werden. Nicht um anderen etwas zu beweisen. Nicht um deiner Liste eine weitere Sache hinzuzufügen, die du «eigentlich» tun solltest.

Sondern um zu sehen, was passiert, wenn du 30 Tage lang beginnst, kleine Versprechen dir selbst gegenüber einzuhalten.

An manchen Tagen wird es leicht sein, an anderen weniger. Und vielleicht ist eine der wichtigsten Erkenntnisse nicht, wie diszipliniert du bist, sondern dass du einen Tag verlieren, neu beginnen und trotzdem weitergehen kannst.

BESTU ist keine Prüfung, die du bestehen musst. Es ist Zeit, die du bewusst dir selbst gewidmet hast.

Am Ende der 30 Tage

Das Ziel ist nicht, Tag 30 nur mithilfe von Motivation zu erreichen.

Das Ziel ist, dort anzukommen und dich ein wenig besser zu kennen – mit Werkzeugen, Gewohnheiten und kleinen Systemen, die auch nach BESTU weiter funktionieren können.

Du musst in 30 Tagen kein anderer Mensch werden.
Du kannst anfangen, auf eine andere Art für dich zu sorgen.

Dein Zugang endet nicht an Tag 30

Mit deinem Einstieg in BESTU erhältst du ohne zusätzliche Kosten Aktualisierungen, Ergänzungen und neue Inhalte, die in das von dir gekaufte BESTU-Programm aufgenommen werden. Nicht enthalten sind neue eigenständige Produkte, Programme, Dienstleistungen, Beratungen, Veranstaltungen, Abonnements oder separate Angebote, die künftig entwickelt und separat kostenpflichtig angeboten werden können. Wenn dich diese ersten Schritte neugierig gemacht haben, findest du in deinem persönlichen Bereich ausserdem ausgewählte Bücher, Podcasts, Autorinnen und Autoren, Fachleute, Websites und weitere Ressourcen, mit denen du die Themen vertiefen kannst, die für dich am wichtigsten geworden sind.

BESTU will nicht alle Antworten haben. Es soll dir helfen, die richtigen Fragen und die richtigen Quellen zu finden, um weiterzugehen.

Gemeinsam beginnen wir bei den Grundlagen. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Umgang mit Stress und alltägliche Gewohnheiten bilden das Fundament, auf dem alles Weitere aufbaut.

Nahrungsergänzungsmittel, Technologien, fortgeschrittene Strategien und Optimierung können ihren Platz haben – aber sie können fehlende Grundlagen nicht ersetzen.

Zuerst bauen wir die Grundlagen. Danach kannst du – wenn du möchtest – vertiefen, personalisieren und optimieren.

Denn du musst nicht mit den ausgefeiltesten Dingen anfangen. Du musst mit den Dingen beginnen, die am meisten zählen.

Und von dort aus, einen kleinen Schritt nach dem anderen, den Menschen aufbauen, der du werden möchtest.

Dein Körper und dein Geist begleiten dich dein ganzes Leben.
Zu lernen, gut für sie zu sorgen, ist eines der wichtigsten Geschenke, die du dir machen kannst.

BESTU beginnt hier. Zuerst die Grundlagen, dann die Optimierung.