

Schritt	Handlungsbedarf	Handlung	Bewertung	Ergebnisse
1	Gesundheitliche Verfassung	Selbstdiagnose oder Check beim Arzt und Therapeuten: Psyche und Körper		
2	Beweise sichern	Wer hat wann, was, wo, wie und warum gemacht? Wer sind die Beteiligten und Zeugen		
3	Kommunikation herstellen	Aussprache mit Tätern und Verbündete suchen, um Rat fragen		
4	Informationsgewinnung	Intensive Recherche zu Geist und Körper, Gesetze und Methoden		
5	Schutzmaßnahme	Schaden begrenzen, Schutz suchen, Kraft sammeln		
6	Gegenmaßnahme	Planung und Durchführung geeigneter Gegenmaßnahmen		
7	Kapitulation	Umzug, Kündigung, Wechsel des sozialen Umfeldes		
8	Schutzschild	Mögliche Hobbys: Kampfsport, Politik, Jura, Medizin, Meditation, Kunst, oder Humor		