



Abschalt- JOURNAL



Hallo!

Lass mich dir eine Frage stellen: Wann hast du das letzte Mal alles ausgeschaltet und dich einfach hingesezt, bewusst abgeschaltet von der Welt? Mach dir keine Sorgen, wenn das schon eine Weile her ist!

Heutzutage leben wir in einer Welt voller Bildschirme, sozialer Medien und Informationen, die jederzeit und überall verfügbar sind. Das bedeutet, dass unser Gehirn selbst dann aktiv bleibt, wenn wir glauben, uns zu entspannen. Wir sind ständig irgendwelchen Reizen ausgesetzt.

Es ist Zeit, abzuschalten! Dieses Journal soll dir helfen, jeden Tag für 10 bis 30 Minuten abzuschalten – und das für 45 Tage! Du kannst deine „Abschaltzeit“ dokumentieren, um später zu reflektieren und zu sehen, wie sehr sie dir geholfen hat.

Auf den nächsten Seiten findest du eine Anleitung zur Nutzung dieses Journals. Danach liegt es ganz bei dir.

Geniesse die Auszeit

So benutzt du dieses Journal

- Wähle eine Tageszeit, zu der du am wenigsten gestört wirst.
- Wähle einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl und entspannt fühlst.
- Such dir ein paar Dinge aus, die deine Abschaltzeit angenehmer machen.
- Stelle einen Timer auf 10–30 Minuten (ohne ständig auf die Uhr zu schauen).
- Vielleicht fällt es dir anfangs schwer, abzuschalten. Dann starte mit 10 Minuten täglich und steigere dich langsam.
- Atme tief durch und entspanne dich.
- Setz dich einfach hin und beobachte, wie du dich fühlst, was du siehst und was dir auffällt. Wahrscheinlich wirst du mehr über dich und deine Umgebung wahrnehmen.
- Vermeide es, während dieser Zeit auf Bildschirme zu schauen, zu lesen oder Medien zu konsumieren – es sei denn, es ist absolut notwendig.
- Wenn nötig, höre beruhigende Musik. Vielleicht hilft dir auch Malen oder Kritzeln.
- Fülle die Journalseiten täglich aus, um zu reflektieren.
- Fülle die Schnellprotokoll-Seiten aus, um deinen Fortschritt zu verfolgen.
- Verwende die hinteren Seiten, wenn du mehr Platz für Reflexion brauchst.
- Versuche, jeden Tag 45 Tage lang abzuschalten.



Datum: _____ **Uhrzeit:** _____

Ort: _____

Wie hast du dich vor dem Abschalten gefühlt?

Gibt es heute etwas, das dich belastet oder nervt?

Woran hast du während deiner Abschaltzeit gedacht?

Was hast du während deiner
Abschaltzeit gehört?

Was hast du während deiner
Abschaltzeit bemerkt?

Gedanken nach der Abschaltzeit

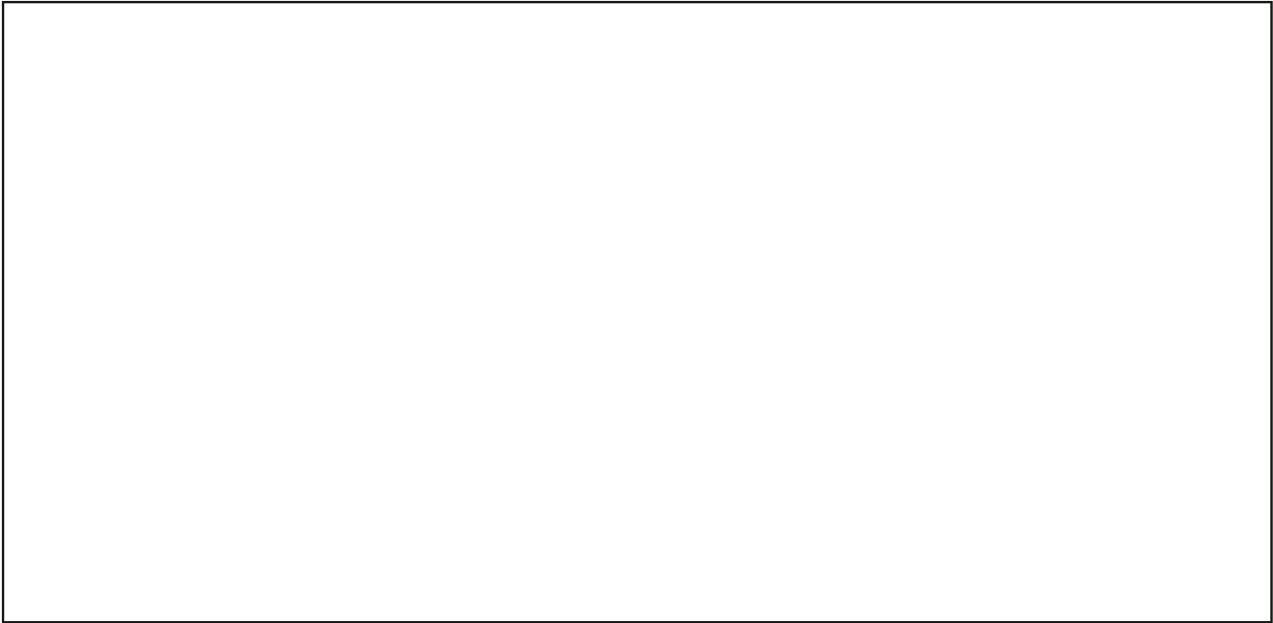
Wie fühlst du dich nach dem Abschalten?

DIGITALER ENTGIFTUNGSPROZESS

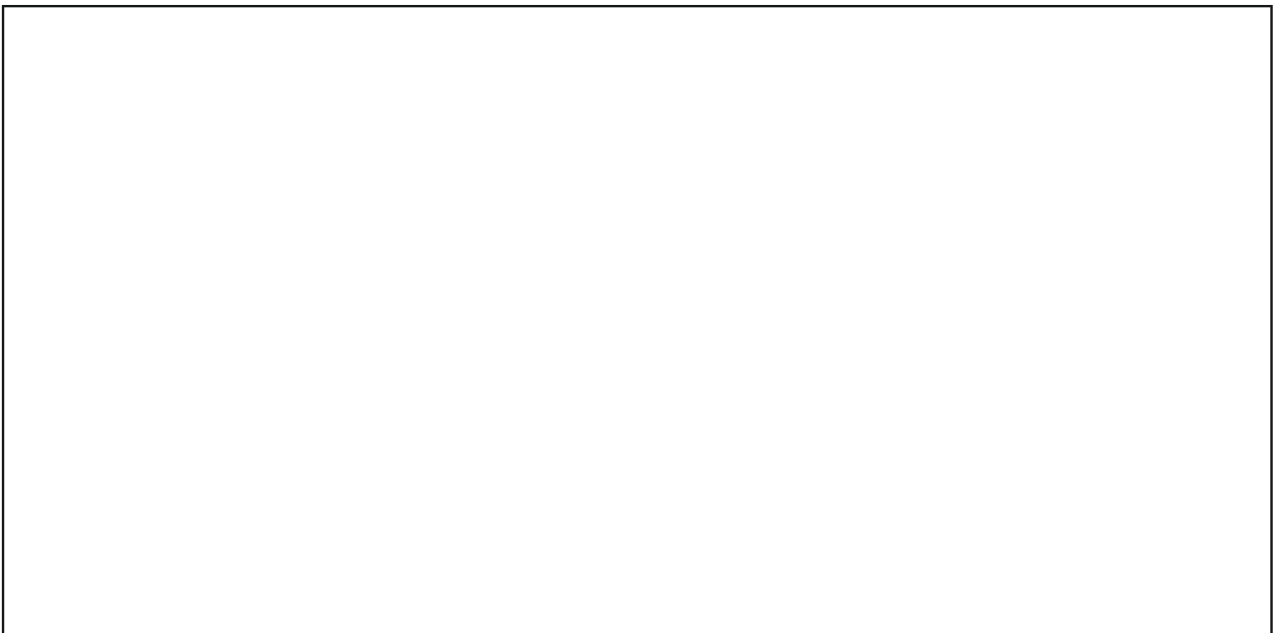


DIGITALES DETOX- TAGEBUCH

1. Was wirst du tun, um dich auf deinen Digital Detox vorzubereiten, damit du weißt, was dich erwartet.



2. Erstelle deinen persönlichen Detox-Plan. Lege Regeln und die Dauer deines Digital Detox fest. Sei realistisch, um größere Erfolgchancen zu haben.

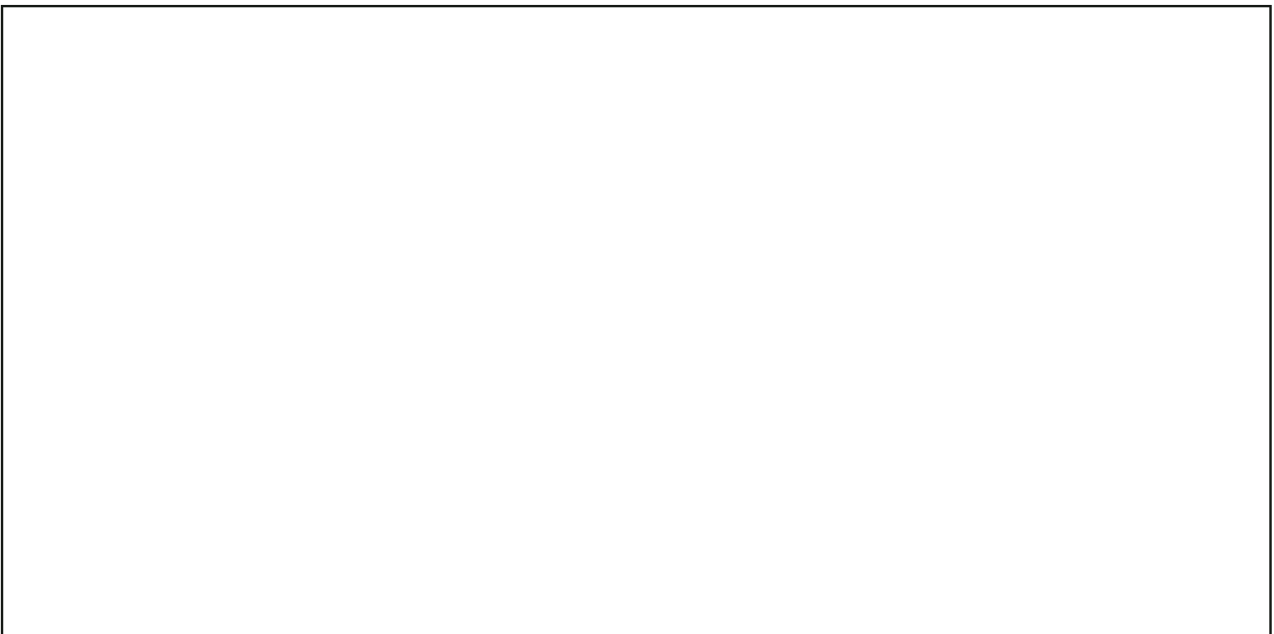


DIGITALES DETOX- TAGEBUCH

3. Erstelle eine Liste aller Arten von Benachrichtigungen, die du erhältst. Schalte sie dann alle aus.



4. Wie wirst du deinen Zugang zu sozialen Medien einschränken?



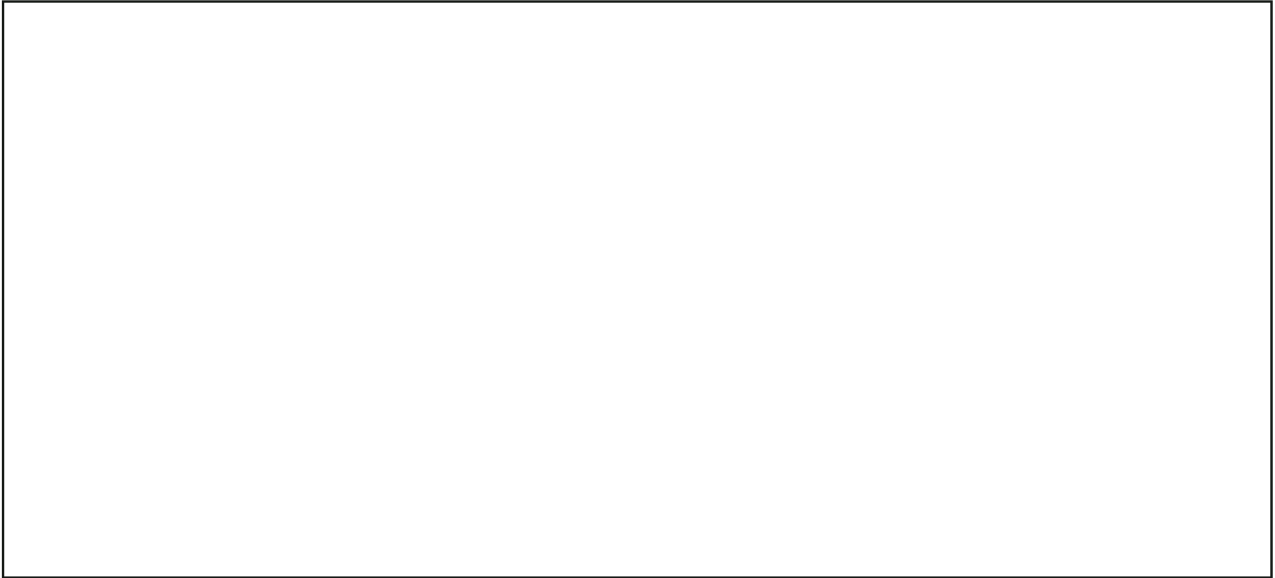
DIGITALES DETOX-TAGEBUCH

5. Erstelle eine Liste aller Personen, die du über deinen Detox informieren möchtest, damit sie wissen, warum du nicht in sozialen Medien postest oder auf E-Mails oder Nachrichten antwortest.

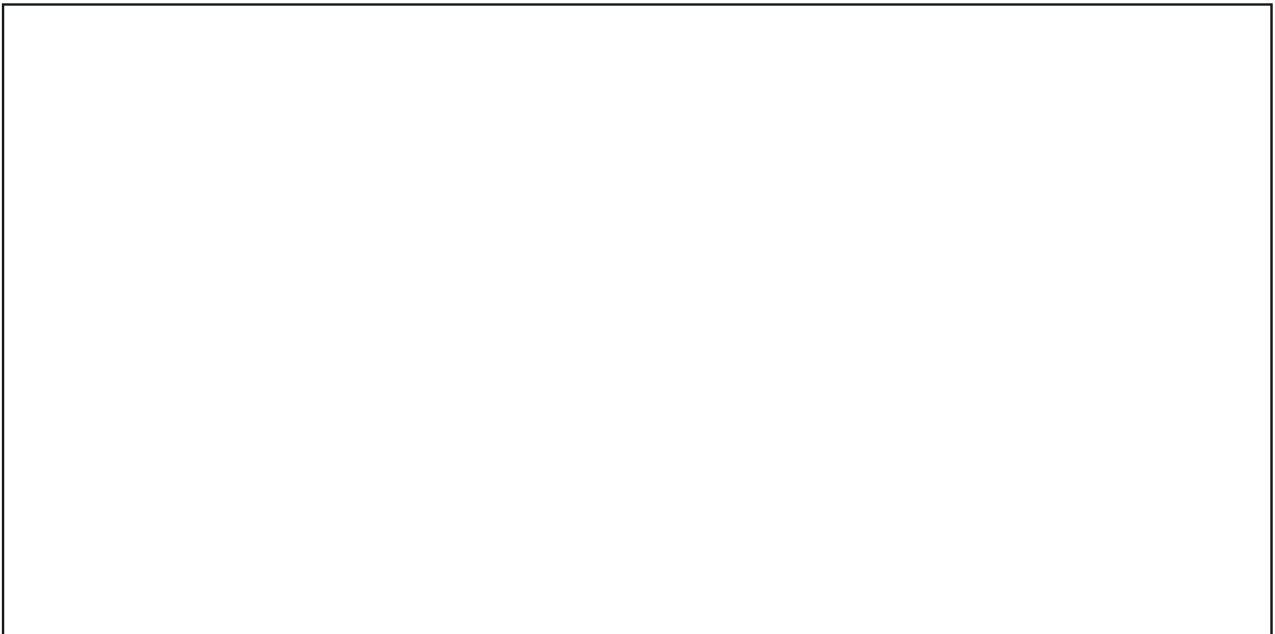
6. Welche sozialen Aktivitäten möchtest du planen, um dich während des Detox mit Freunden oder Familie wieder zu verbinden?

DIGITALES DETOX-TAGEBUCH

7. Plane Alternativen für Dinge, für die du normalerweise dein Handy nutzt, z. B. die Uhrzeit. Woher bekommst du eine Armbanduhr – eine einfache Lösung, um dich vom Handy fernzuhalten?

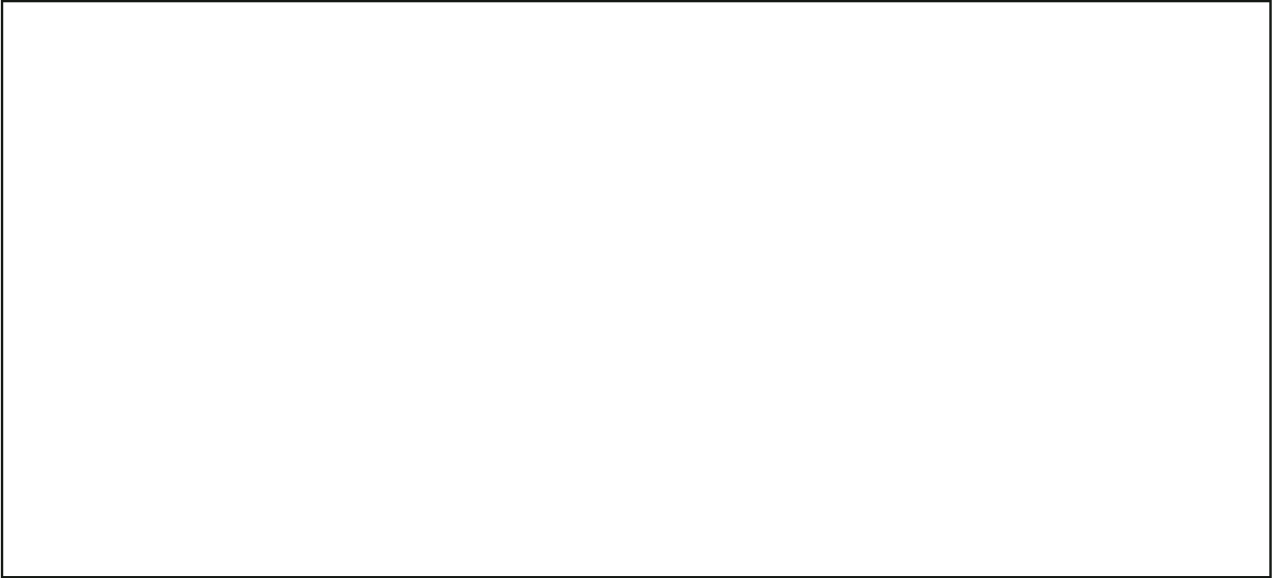


8. Welche Bücher würdest du dir gern aus der Bibliothek ausleihen, um sie während deiner zusätzlichen freien Zeit zu lesen? Gibt es etwas, worüber du gern mehr lernen würdest?

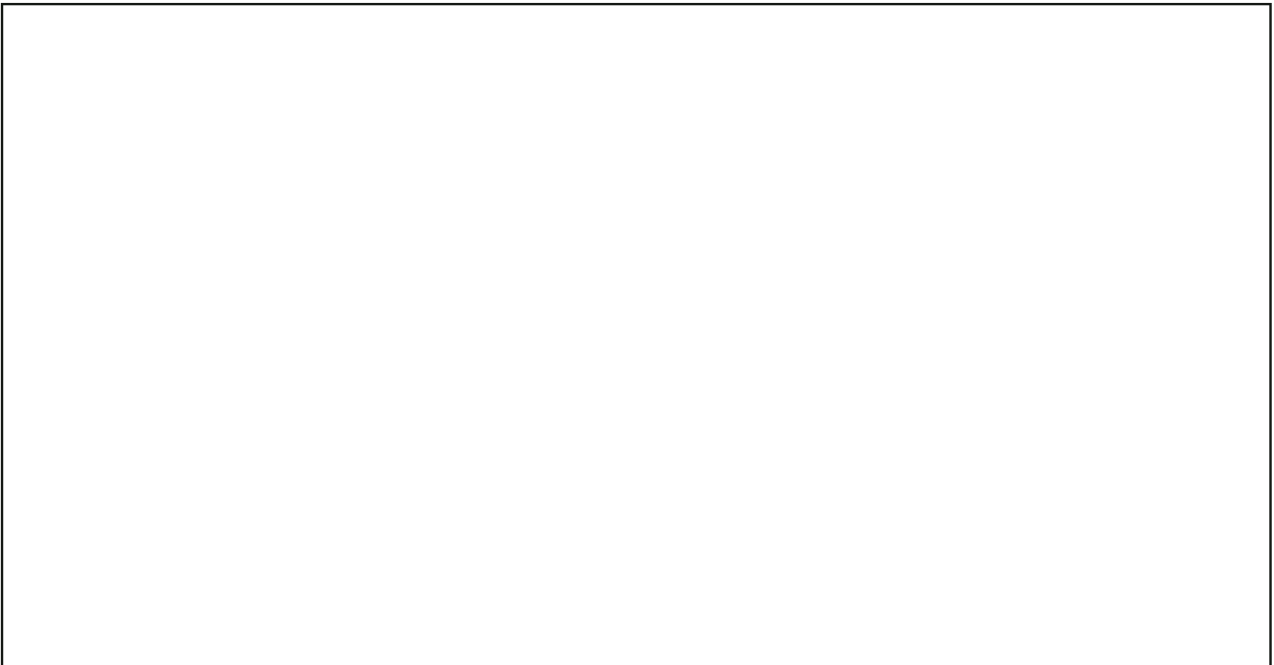


DIGITALES DETOX-TAGEBUCH

9 . Wähle einen Detox-Partner. Erstelle eine Liste möglicher Personen und gehe diese nacheinander durch, bis du jemanden findest, der dich unterstützt und motiviert.



10 . Plane Aktivitäten oder Hobbys, denen du in deiner zusätzlichen freien Zeit während des Detox nachgehen kannst.

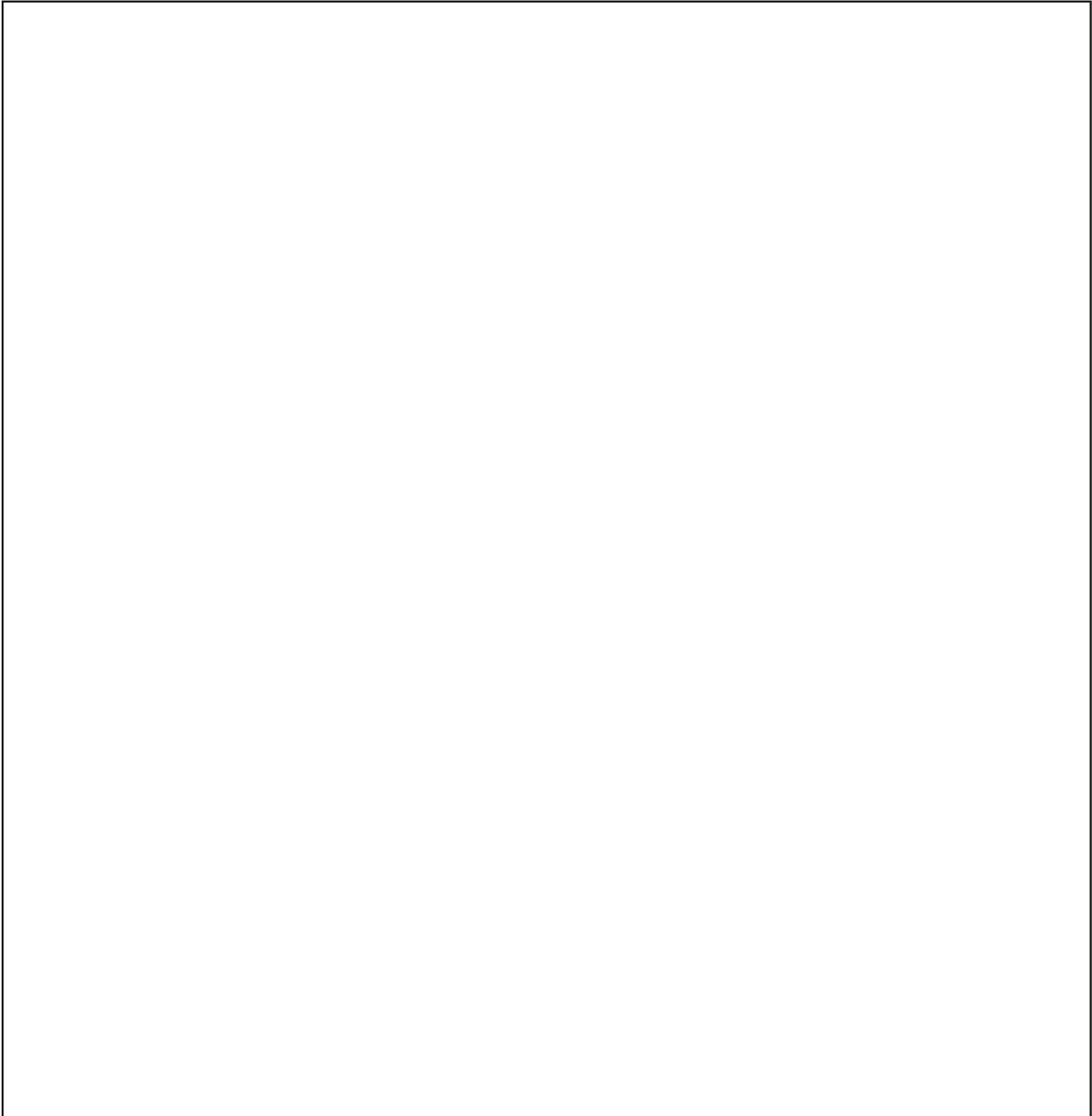


DIGITALES DETOX-TAGEBUCH

11. Welche Hindernisse könnten auftreten, die deinen Detox verzögern oder stoppen? Wie könntest du diese Hindernisse überwinden?

DIGITALES DETOX-TAGEBUCH

Erstelle einen Plan, wie du mit Entzugerscheinungen umgehst. Wie wirst du mit Unwohlsein umgehen? Notiere dir mehrere Möglichkeiten hier und auf Karteikarten, die du in deiner Nähe aufbewahrst und bei Bedarf zur Hand nimmst, wenn die Symptome auftreten.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their plan for dealing with withdrawal symptoms and well-being during a digital detox.

RÜCKFÄLLE VERMEIDEN

Sobald dein Digital Detox abgeschlossen ist, wie planst du, deinen Umgang mit digitalen Geräten oder sozialen Medien langfristig zu begrenzen? Erstelle klare, realistische Regeln – und halte dich konsequent daran.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their own rules for limiting digital device usage.

VORTEILE DIESES DETOX

Erstelle eine Liste der Vorteile, die du durch diesen Detox erlebt hast:

Vorteile für die psychische Gesundheit:

Vorteile für die körperliche Gesundheit:

Beziehungsgewinne – wieder Verbindung zu Freunden und Familie:

Benefits from having more free time:

VORTEILE DIESES DETOX

Vorteile durch gesteigerte Konzentration und längere Aufmerksamkeitsspanne: Produktivitätsvorteile:

Produktivitätsvorteile:

Bessere soziale Fähigkeiten durch den Kontakt mit der „echten“ Welt:

Viel Glück! Du verdienst das Beste, was das Leben zu bieten hat. Lass nicht zu, dass dein Handy dich gefangen hält. Spreng die Ketten, die dich binden – und mach dich frei!

Sei dabei!

Auch wenn du dich jetzt noch nicht total entstresst fühlst, nutze die Chance und mach den ersten Schritt in eine neue Richtung deines Lebens, das dir erlaubt Zeit mit deiner Familie zu verbringen, die Bürozeit zu reduzieren und mehr Erfolg zu verzeichnen. Wenn du mehr Klarheit und Gelassenheit in dein Leben bringen möchtest, dann bleib jetzt nicht stehen, sondern geh deinen Weg weiter.

Klicke hier für dein kostenloses persönliches Erstgespräch, in dem du erfährst, wie du deine Zeit und deinen Stress managed für mehr Präsenz im Familienalltag, für mehr echte Verbindung in der Partnerschaft, zu den Kindern und den Mitarbeitern und für mehr Lebensqualität:



ACHTUNG:

Du hast für das Erstgespräch über einen kurzen Zeitraum mehrere Termine zur Auswahl. Wähle den für dich passenden aus und nimm dir 30 Minuten Zeit für mehr Lebensqualität!

Ich freue mich auf Dich!

Iris

Deine Stressmanagement-Experin