



STRESSMANAGEMENT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE 45+

Abschalt-Journal

dein Weg zurück zu dir selbst.

DIGITAL DETOX

Ein Journal zum Ausfüllen am Bildschirm oder ausgedruckt: für tägliche Abschaltzeiten, Reflexion und einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien.

IRISKATHMANN.COM



GENIESSE DIE AUSZEIT

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.

Iris

Was war der Auslöser, dass du dir dieses Journal geholt hast?

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.
- 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.

Welche 3 Dinge nimmst du dir für deine erste Abschaltzeit ganz konkret vor?





Was mir gut tut

- ☐ Kerzen
- ☐ Decken
- ☐ Räucherstäbchen
- ☐ Ätherische Öle
- ☐ Beruhigende Musik / Klänge
- ☐ Geführte Meditationen
- ☐ Schöne Ausblicke
- ☐ Malbücher / Kritzelblöcke
- ☐ Kissen

EIGENE IDEEN

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Tagesseite

TAG	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

Auf den folgenden Seiten begleitest du dich selbst durch einen strukturierten Digital-Detox-Prozess: von der Vorbereitung über klare Regeln bis hin zu einem Plan gegen Rückfälle. Nimm dir Zeit für jede Frage. Je ehrlicher und konkreter deine Antworten, desto tragfähiger wird dein Detox.

11 FRAGEN ZUR VORBEREITUNG · 1/3

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.

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



Digitales Detox-Tagebuch

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

5. Erstelle eine Liste aller Personen, die du über deinen Detox informieren möchtest.

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.

8. Welche Bücher würdest du dir gern ausleihen, um sie in deiner freien Zeit zu lesen?

9. Wähle einen Detox-Partner, der dich unterstützt und motiviert.

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

11. Welche Hindernisse könnten auftreten, die deinen Detox verzögern oder stoppen?



Digitales Detox-Tagebuch

Erstelle einen Plan, wie du mit Entzugserscheinungen 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.

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.



Vorteile dieses Detox

Vorteile für die psychische Gesundheit

Vorteile für die körperliche Gesundheit

Beziehungsgewinne – wieder Verbindung zu Freunden und Familie

Vorteile durch mehr freie Zeit

Vorteile durch gesteigerte Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne

Produktivitätsvorteile

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

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 unten für dein kostenloses persönliches Erstgespräch, in dem du erfährst, wie du deine Zeit und deinen Stress managst – für mehr Präsenz im Familienalltag, für mehr echte Verbindung in der Partnerschaft, zu den Kindern und den Mitarbeitern und für mehr Lebensqualität.

Kostenloses Erstgespräch

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-EXPERTIN · [IRISKATHMANN.COM](https://www.iriskathmann.com)