

MENTAL DETOX

In Sieben Tagen zu mehr
Entspannung - mit
Übungen, Anleitungen,
Journalingvorlagen

*Fokus,
Entspannung,
Gelassenheit*

MENTAL DETOX

Die nächsten 7 Tage gehören dir



In unserem oft **hektischen und vollgepackten Alltag** sind wir es gewohnt, dass wir funktionieren. Wir achten, wenn überhaupt, eher auf körperliche Symptome und unseren **Geist** und unsere **Seele** nehmen wir oft nicht richtig wahr.

Christan Morgenstern sagte einmal: **“Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare”**. Wenn es dem Geist nicht gut geht, dann leidet unsere körperliche Gesundheit. Wir spüren das zum Beispiel an Nackenverspannungen oder auch Kopfschmerzen bis hin zu Magen-Darm-Problemen oder Schlafstörungen.

Dieser **Mental-Detox-Guide** wurde entwickelt, um dir dabei zu helfen, deinen Geist zu entgiften, Stress abzubauen und eine tiefe innere Gelassenheit zu finden.

In den nächsten sieben Tagen wirst du verschiedene Aspekte des Mental Detox erkunden. Du erhältst Impulse, wie du dich von digitaler Überlastung befreien kannst und deine Achtsamkeit im Alltag stärkst. Du wirst digital ausmisten und die Natur ganz neu wahrnehmen lernen.

Bereite dich darauf vor, dich von Ballast zu befreien und einen **neuen, frischen Blick** auf deine mentale Gesundheit zu werfen.



TAG 1

Digital ausmisten

Bei dir zu bleiben und mit deiner Energie und Zeit achtsam umzugehen, ist eine der wichtigsten Themen beim mentalen Säubern. Schau doch mal, wem du auf den Social-Media-Kanälen so folgst. Oft neigen wir schnell dazu, uns mit anderen zu vergleichen. Social Media Profile zeigen oft nicht die ganze Wahrheit. Mittlerweile gibt es zum Beispiel auf Instagram zwar einen gewissen Trend, dass Frau oder Mann sich auch mal ohne Filter zeigt, aber diese Profile sind bei weitem die Minderheit.

Für heute heißt es daher: Social-Media-Ausmisten! (Zum Handykonsum kommen wir an einem anderen Tag 😊)

Instagram, Facebook & co: Welche Profile tun dir gut? Wer nervt dich? Welche Profile hinterlassen bei dir ein schlechtes Gefühl, weil das Sixpack am Bauch immer noch nicht erreicht ist? Wer stiehlt dir deine Zeit, weil er dich mit eigentlich sinnfreien Videos und Reels immer wieder für viele Minuten vom richtigen Leben ablenkt? Miste bei den Profilen, denen du folgst, aus. Schmeiße alle aus deiner Liste raus, die die folgenden Punkte erfüllen:

TAG 1

Fortsetzung

1. Sie rauben dir kostbare Lebenszeit
2. Die Themen regen dich auf, ansonsten bringen sie für dein eigenes Leben nicht wirklich etwas
3. Du vergleichst dich und fühlst dich dadurch nicht gut oder sogar schlecht

Emails: Durchforste deine Emails der letzten 7 Tage. Welche Werbemails wolltest du schon immer mal abbestellen? Welche Newsletter liest du überhaupt nicht? Bestelle diese Mails ab. Sie spammen nur dein Postfach voll.

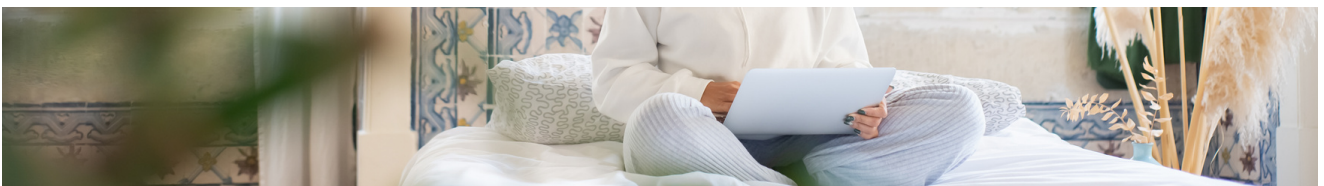


"If you are on social media and you are not learning, not laughing, not being inspired or not networking, then you are using it wrong."

GERMANY KENT

Deine Mental-Detox-Aufgabe für heute:

1. Nimm dir 10 Minuten Zeit. Stelle dir einen Wecker. Durchforste dein Email-Postfach der letzten 7 Tage und bestelle alle Newsletter und Werbemails ab, die dir keinen Mehrwert bringen. Die du schon seit Wochen oder Monaten nicht mehr geöffnet hast.
2. Nimm dir weitere 10 Minuten Zeit – stelle den Wecker einfach nochmal
Durchforste deine Social-Media-Kanäle und schmeiße alle aus deiner „Follow“-Liste, die dir nicht gut tun (siehe oben).
3. Wiederhole das idealerweise mindestens einmal im Monat. Setze dir am besten jetzt gleich einen Termin in den Kalender für nächsten Monat. Nenne den Termin „Digital ausmisten“ und plane dafür 20 Minuten ein.



TAG 2

Werde ein "Ja"-Sager

Kennst du den Film „Yes-Man“? Darin spielt Jim Carrey die Rolle von Carl Allen, der zu allem Nein sagt und sich in einem negativen Lebensstil gefangen fühlt. Nach einem Motivationsseminar geht er einen Deal ein. Er sagt fortan zu jeder Gelegenheit, die sich ihm bietet, „**Ja**“. Das führt ihn zu unerwarteten Abenteuern, er lebt ein aufregendes Leben und fühlt sich seit langem wieder sehr glücklich.

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und oft einfach in unserem eigenen „Trott“ gefangen. Wie wäre es, mit einem kleinen Wörtchen, den Tag etwas aufzufrischen und unserem Geist etwas mehr Abenteuer zu liefern? Wie wäre es, wenn du heute sehr achtsam mit dem Wörtchen „Nein“ umgehst? Wie wäre es, wenn du heute einfach mal „Ja“ sagst zu jeder Gelegenheit, die sich dir bietet? Einfach mal „Ja“ sagen und schauen, was passiert?

Halte deine Erfahrungen am Ende des Tages in diesem kleinen Journal fest.

JOURNALING FÜR TAG 2

Zu welchen Gelegenheiten habe ich heute Ja gesagt, zu denen ich sonst Nein gesagt hätte?

Wie fühlte sich der Ja-Sager Tag an?

Wie oft werde ich zukünftig diesen Ja-Sager-Tag in mein Leben einbauen?

TAG 3

Die Zen-Zone

Heute ist **Achtsamkeitstag**. Sei heute die ganzen vielen Stunden, in denen du wach bist, achtsam. Achtsamkeit bedeutet, du lebst im **Hier und Jetzt**. Wenn du achtsam bist, **bewertest** du **nicht**. Du nimmst den gegenwärtigen Moment mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wahr. Ganz gleich ob es deine Gedanken, deine Gefühle, dein Körper oder deine Umgebung sind. Es geht darum, dich im jetzigen Moment zu halten, ohne dass du dir Gedanken über deine Vergangenheit oder Zukunft machst.

Achtsamkeit hilft uns, bewusster am Leben teil zu nehmen. Du kannst deine Konzentration verbessern und – ein ganz wunderbarer Nebeneffekt - du kannst deinen Stress reduzieren.

Für heute möchte ich dich dazu anregen, dich den ganzen Tag über achtsam zu verhalten. Wenn du deine Zähne putzt, dann putze deine Zähne. Wenn du isst, dann esse, mit allen Sinnen. Wenn du Gespräche führst, dann sei ganz bei deinem Gegenüber. Wenn du Auto fährst, dann konzentriere dich auf das, was du tust. Schalten, Blinken, Gas geben, Bremsen.

JOURNALING FÜR TAG 3

In welchen Momenten und Situationen warst du heute besonders achtsam?

Welche Momente haben dich zum Nachdenken angeregt?

Wie hat das heutige Achtsamkeitstraining deine allgemeine Stimmung beeinflusst?

TAG 4

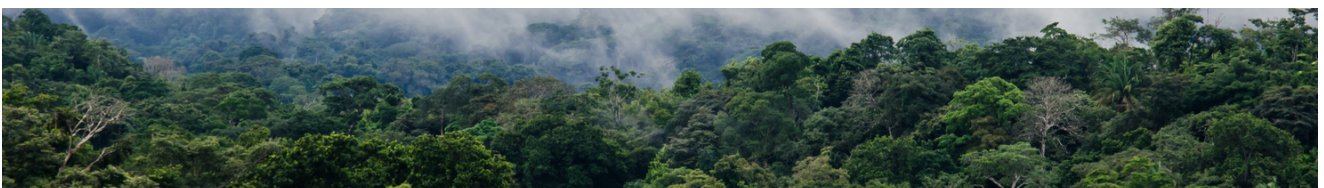
Into the Wild - Heute geht's raus!

„Wenn du einmal im Leben Kummer und Sorgen hast, dann geh' so wie jetzt mit offenen Augen durch den Wald, und in jedem Baum und in jedem Strauch, in jedem Tier und in jeder Blume, wird dir die Allmacht Gottes zum Bewusstsein kommen.“ Dieses Zitat stammt aus „Sissi“. :-)

Nimm dir heute mindestens 30 Minuten Zeit, um mit offenen Augen durch die Natur zu gehen. Am besten suchst du dir tatsächlich einen Wald in deiner Nähe. Das Handy bleibt dabei stumm in der Tasche.

Bleibe einen Moment stehen, nimm den Wald nicht nur als Kulisse wahr, sondern tauche in ihn ein, mit all deinen Sinnen. Atme die gesunde Luft tief bis in den Bauch ein. Lege dabei eine Hand auf den Bauchnabel, die andere Hand auf die Brust.

Spaziere durch den Wald und genieße die Ruhe. Achte auf den Boden unter deinen Füßen. Wie fühlt er sich an?



TAG 4

Fortsetzung

Die Natur bietet uns eine **wunderbare Möglichkeit**, uns von der ständigen Reizüberflutung und digitalen Ablenkungen zu erholen und ist eines der kraftvollsten Werkzeuge, um Stress abzubauen. Indem du ganz bewusst Zeit in der Natur verbringst und ihre heilende Wirkung nutzt, kannst du dein Wohlbefinden steigern und deinen Geist reinigen.

Nimm dir am besten täglich für mindestens 30 Minuten Zeit, **um in die Natur zu gehen**.

TAG 5

Thanxs sooo much!

Dankbar sein ist eine sehr **einfache Methode**, um dein Wohlbefinden zu steigern. Du konzentrierst dich so automatisch auf die **positiven Aspekte** in deinem Leben und trainierst dein Gehirn, das Positive stärker wahrzunehmen. Indem du täglich die Dinge in einem Journal festhältst, für die du dankbar bist, nimmst du zunehmend auch die kleinen Freuden des Lebens stärker wahr.

Setze dich heute Abend für ein paar Minuten in Ruhe hin und beantworte ohne Druck die folgenden Fragen. Schreibe einfach drauf los, **lass es fließen**. Und idealerweise schreibst du nicht nur heute dein Dankbarkeitsjournal, sondern jeden Abend.



"Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

FRANCIS BACON

JOURNALING FÜR TAG 5

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Welche positiven Überraschungen habe ich heute erlebt?

Welche Menschen haben mich heute zum Lächeln gebracht?

TAG 6

Digital Detox



Ein Thema, das den meisten Menschen besonders schwerfällt: Digital Detox. **Ständig erreichbar sein**, WhatsApp-Nachrichten möglichst gleich beantworten, Emails ungelesen in der Vorschau stehen lassen, da ich sonst vergesse zu antworten, mit dem Handy aufwachen und einschlafen.... Die Angst, etwas zu verpassen. Das Smartphone bestimmt unser Leben.

Deshalb widmen wir uns heute an Tag sechs dem Handy-Detox.

Überprüfe deine Push-Nachrichten

Mein Handykonsum hat sich sehr stark reduziert, als ich die Pushnachrichten von den meisten Apps ausgeschaltet habe. Facebook, Instagram, Spotify, etc.

Anstatt ständig informiert zu werden, wer meinen letzten Post gelikt hat oder mich irgendwo bei

TAG 6

Fortsetzung

Facebook markiert hat, habe ich nun feste Social-Media-Zeiten, zu denen ich diese Apps öffne. Daher mein Tipp: Überprüfe die Apps, die dir Pushnachrichten schicken und prüfe, ob du diese wirklich brauchst. Wenn nein, schalte die Push-Nachrichten aus.

Feierabend für dein Handy

Ab 21 Uhr nicht mehr aufs Handy schauen. Das ist ein sehr wichtiger Schritt des Abendrituals, auf das wir am morgigen Tag zurückkommen werden.

Darkmodus

Stelle den sogenannten Darkmodus auf deinem Handy ein, wenn diese Einstellung nicht schon automatisch vorhanden ist. Das tut abends unter anderem deinen Augen, aber auch deinem Melatonin Spiegel gut und verbessert deinen Schlaf.

Nachrichten beantworten

Eine Studie der LMU in München hat ergeben, dass 57 % der Handynutzer auf Nachrichten eine prompte Reaktion erwarten.

TAG 6

Fortsetzung

Lass dich davon nicht unter Druck setzen. Beantworte Nachrichten, wenn du Zeit dafür hast. Dein Leben, deine Regeln, deine Lebenszeit.

Die Königsdisziplin

Du verzichtest einen Tag – oder noch besser – ein ganzes Wochenende auf dein Smartphone. Wenn du es für nötig erachtest, kannst du die Menschen in deinem nächsten Umfeld darüber kurz informieren. Nicht, dass irgendwann der Krankenwagen vor der Tür steht, weil dich jemand nicht erreichte und sich große Sorgen machte (alles schon vorgekommen).

Grundsätzlich ist es wichtig, eine gesunde Balance im Umgang mit dem Handy zu finden und bewusst Zeiten einzuplanen, in denen du nicht ständig erreichbar bist. Eine digitale Auszeit oder bestimmte Regeln für deine Handynutzung reduzieren das digitale Rauschen und lassen dich mehr am richtigen Leben da draußen teilhaben.

TAG 7

Eine gesunde Abendroutine

Mit einer gesunden Abendroutine kannst du dir selbst helfen, deinen Tag positiv abzuschließen. Ich zähle dir ein paar Ideen auf, die du alle oder nur Teile daraus in deinen Tagesabschluss integrieren kannst. Für heute empfehle ich dir, alle Punkte einmal mitzumachen.

1. Wie oben schon beschrieben, solltest du spätestens um 21 Uhr dein Handy weglegen. 99,9 Prozent der Nachrichten, die nach 21 Uhr noch eintrudeln, dürfen auch noch am nächsten Tag beantwortet werden.
 2. Die Nachrichten des Tages - wenn überhaupt - morgens nach dem Frühstück anhören. Wenn du abends vorm Schlafengehen noch die Nachrichten des Tages anschaust, dann verfolgt dich das bis ins Bett. Da in den Nachrichten leider sehr selten positive Meldungen verlesen werden, hat dein Hirn – wenn vielleicht auch nur unbewusst – in der Nacht einiges zu verarbeiten.
-

TAG 7

Fortsetzung

3. Dasselbe gilt für Streitgespräche, hitzige Diskussionen, Psychothriller oder Horrorfilme - bitte nicht kurz vor der Schlafenszeit.
 4. Stattdessen kannst du dein Dankbarkeitsjournal füllen und den Tag so positiv abschließen.
 5. Wenn du Probleme hast, einzuschlafen, dann hilft eine wohltuende Fußmassage mit etwas Sesamöl. Einfach ein bisschen Öl in beiden Händen verreiben und dadurch leicht erwärmen. Das Öl sanft in die Füße einmassieren, sich dabei schön Zeit lassen und die wohltuende Massage genießen. Nach der Massage direkt Licht aus und schlafen.
 6. Plane eine regelmäßige Schlafenszeit ein und versuche jeden Tag zu ungefähr der gleichen Zeit, ins Bett zu gehen.
-

EINE WOCHEN MENTAL DETOX

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft und bist nun auf einem guten Weg zu einem entspannten und ausgeglichenen Leben.

Ich möchte dir abschließend noch einen Tipp mitgeben:

Setze dich nicht unter Druck. Du hast den Ja-Sager-Tag nicht hinbekommen? Dann probiere es morgen noch einmal. Setze dir Erinnerungen in den Kalender oder mache den berühmten Knoten ins Taschentuch.

Hauptsache du bleibst dran und behältst dich im Fokus.

Entspannte Grüße schickt dir Susanne von



"Am Ende geht es darum, ob man bereit ist, wirklich die lange Strecke zu gehen und etwas bis zum Schluss durchzuziehen, auch wenn es anstrengend ist."

LARS AMEND