

Dopamin Detox 1-Woche Checkliste ✓

In einer Welt der sofortigen Belohnung, der endlosen Unterhaltung und fast aller Informationen, die uns zur Verfügung stehen, ist unser Gehirn darauf konditioniert, kleine, kurze Dopaminschübe zu bekommen.

Doch Dopamin macht süchtig, und aus der Sucht entsteht nichts Gutes.

Wir kennen das Gefühl, wenn wir uns nach Fast Food sehnen, es uns liefern lassen und uns danach schlecht fühlen. Oder wenn man durch die sozialen Medien scrollt und sich schuldig fühlt, wenn man sieht, dass man drei Stunden verschwendet hat. Binge-watching TV-Shows, die nichts zu unserem Leben beitragen, während wir unsere Freunde und Familie vernachlässigen.

Der Dopamin-Entzug wird nicht einfach sein. Sie kann sich manchmal sinnlos oder langweilig anfühlen. Sie müssen einen Weg finden, zu akzeptieren, dass das Verlangen Ihres Gehirns nach sofortiger Unterhaltung für Sie nicht normal sein sollte, und dagegen anzukämpfen.

Hier sind einige Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

- 1. Bringen Sie einen Freund, Partner oder ein Familienmitglied mit - so fällt es Ihnen leichter, Nein zu sagen, da Sie Ihre Ergebnisse mit Ihrem Freund besprechen können. Motivieren Sie sich gegenseitig.**
- 2. Bereiten Sie sich darauf vor, dass die ersten Tage etwas schwierig sein werden. Dopamin macht süchtig, das ist normal. Halten Sie durch und sehen Sie, wie viel besser Sie sich fühlen, weil Sie nicht aufgegeben haben.**
- 3. Eine Erinnerung: Aktivitäten, die wirklich Spaß machen, sollten das Gefühl vermitteln, dass sie dem Leben mehr hinzufügen als wegnehmen.**
- 4. Nicht schüchtern sein! Neue Dinge ausprobieren - kochen, dehnen, tanzen, malen, singen - und sei es nur zu Hause.**
- 5. Nutzen Sie NeoRhythm, um sich zu konzentrieren, wenn es nötig ist, und um sich zu entspannen, wenn Ihr Geist überreizt ist.**

Tag 2 ____/____/____



Vermieden:

- TV
- Social Media
- YouTube/Gaming
- Alkohol/Drogen
- Fast Food/ Fertigerichte

Versucht:

- Buch lesen
- Dehnen oder Yoga
- Übung 15+ min
- Kochen/ Essen zubereiten
- Spazieren gehen
- Tagebuch schreiben
- Meditieren

Gesamtpunkte für heute: _____

Wie war Ihr Tag heute? Fällt es Ihnen immer noch schwer, nicht zum Telefon oder zur Fernbedienung zu greifen? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass alles sinnlos ist? Versuchen Sie, sich mehr zu engagieren - lesen Sie ein Buch, das Sie wirklich mögen, fahren Sie Fahrrad oder bitten Sie einen Freund, mit Ihnen eine Wanderung oder einen Ausflug außerhalb der Stadt zu machen. Seien Sie kreativ, auch wenn es nur zum Spaß ist. Wir Menschen haben unendlich viele Möglichkeiten, etwas mit unserer Zeit anzufangen.

Tipp: Versuchen Sie herauszufinden, wann und wo Sie "Zombie-Aktivitäten" durchführen, z. B:

- Endloses Scrollen in sozialen Netzwerken
- Binge-Watching (Serienmarathon oder übermäßiges TV-Zapping)
- Binge-Eating (Unkontrolliertes Essen - Emotionales Essen)
- Gedankenloses Wechseln zwischen Apps

Normalerweise ist das morgens oder abends. Verwenden Sie Ihr Smartphone möglichst nicht vor 10 Uhr morgens und nicht nach 19 Uhr abends.

Notieren Sie Ihre Punkte für jeden Tag. Berechnen Sie die Gesamtsumme:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Gesamtpunkte: _____

Ergebnis:

84-70: Sie haben Großartiges geleistet! Seien Sie stolz auf das, was Sie erreicht haben, und genießen Sie es. Sie haben erfolgreich die meisten Ablenkungen beseitigt und neue Wege gefunden, Ihre Tage zu füllen - Sie können diese "digitale Diät" fortsetzen oder einfach darauf achten, wie Sie Ihre Zeit verbringen.

69-55: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft, die meisten Ablenkungen zu vermeiden, und wir freuen uns über all Ihre neuen Erfahrungen. Es ist wichtig zu wissen, dass auch die kleinsten Veränderungen uns helfen können, und wir hoffen, dass sich diese Erfahrung für Sie gelohnt hat.

54-40: Gut gemacht! Sie haben Schritte in die richtige Richtung unternommen, und wir sind stolz auf Sie. Veränderung ist nicht leicht. Wir danken Ihnen für Ihre Teilnahme und hoffen, dass Sie viel aus dieser Erfahrung gelernt haben.

39-25: Sie haben es geschafft! Wir hoffen, dass diese neuen Gefühle Ihnen helfen werden, Ihre Reise fortzusetzen, Ihre Ablenkungen zu reduzieren und Ihre Tage mit bedeutungsvollen Momenten zu füllen. Wir hoffen, dass Sie viele wertvolle Informationen aus dieser Woche mitnehmen konnten!

24-10: Auch wenn Sie nicht alle Punkte erreicht haben, haben Sie es geschafft, etwas Neues und Ungewöhnliches für Ihr Gehirn zu tun. Bonuspunkte dafür, dass Sie die ganze Woche durchgehalten haben. Es ist ein Anfang und wir hoffen, dass Sie durch diese Erfahrung neue Lebensweisen kennen gelernt haben.