



## Digitales Fasten mit Email-Begleitung

**3 Tage** Digitales Fasten mit Emailbegleitung ~ zum Kennenlernen

### Ziel und Umfang

Sie entscheiden sich für einen Rückzug für einen Zeitraum von 3 Tagen von:

- Medienberichten (Print, TV, Internet)
- Fernsehen
- Email
- Messenger Dienste
- Handy, Festnetz
- SMS
- Chats
- Social Media allgemein

Ziel ist es, dass Sie 3 bewusst gewählte Tage gönnen, in denen Sie sich völlig aus den äußerlichen Einflüssen, die täglich auf Sie einwirken zurückziehen, was Ihnen die Gelegenheit gibt, wieder mehr Zugang zu sich selbst zu finden, da fast alle oder der Hauptteil der Ablenkungen wegfallen. Besonders dann, wenn Sie äußerliche Einflüsse als zunehmend belastend, negativ, angst schürend empfinden (etwa durch Medienberichterstattung, Social Media, etc.) oder Sie z.B. das Gefühl haben, ständig aufs Smartphone schauen und in der Nähe haben zu wollen.

3 Tage sind schon geeignet, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es sich anfühlt, wenn täglich all das nicht auf Sie einströmt, was Sie freiwillig sonst auf sich einströmen lassen. Diese Tage können als Art Bestandsaufnahme genutzt werden, ob das, was Sie auf sie einströmt, Ihnen gut tut oder nicht.

### Was Sie erwartet

- ich bin in dieser Zeit Ihre mentale Unterstützung, Ihre Zuhörerin, Ihre Begleitung für all das, was Sie in dieser Zeit beschäftigt, worüber Sie sich mit mir per Email austauschen wollen
- Sie erhalten von mir täglich mentale Übungen per Email zum Ausprobieren
- Sie erhalten auf Wunsch eine eigens für Sie eingerichtete neue Emailadresse über die wir gemeinsam kommunizieren
- Sie erhalten von mir 1 Audionachricht
- Vorgespräch (0,5h) zur Abklärung Ihrer Bedürfnisse
- Reflexionsgespräch (0,5h) nach Ende des Digitalen Fastens
- ich teile mit Ihnen meine eigenen individuellen Erfahrungen, Erkenntnisse und meine Hilfsquellen

### Für wen ist dieses Angebot geeignet?

- Für all jene, die Abstand von zu viel an belastenden Informationen und Einflüssen von außen gewinnen wollen
- Für all jene, die ihre Erfahrungen, Gefühle gerne mit jemanden teilen möchten
- Für all jene, die das Gefühl haben, alleine nicht durchhalten zu können und sich über eine mentale Unterstützung freuen
- Für alle jene, die für diese Zeit bewusst in sich gehen möchten, Freude auf persönliche Entwicklung und Entdeckung haben und diese Erfahrung gerne während dieser Zeit des Rückzugs und danach mit jemanden teilen möchten

## **Warum ich Emailbegleitung anbiete?**

- Tägliche direkte Betreuung ist möglich, da der Postweg entfällt
- ich lasse für Sie eine eigene Emailadresse einrichten, die Sie für die Dauer des Fastens für unsere Kommunikation nutzen können und natürlich auf Wunsch noch danach, damit vermeiden Sie das Öffnen Ihres gewohnten Emailkontos. Sie erhalten nur Emails von mir auf diesem Konto.
- Emailbegleitung erfordert zwar mehr Disziplin, da Sie dafür Ihren Rechner einschalten müssen, gleichzeitig ist es eine gute Übung im Umgang mit Verlockungen, denen Sie widerstehen wollen.

## **Ihre Vorbereitung**

Damit Sie entspannt in diese 1 Woche starten können, empfehle ich Ihnen, vergleichbar mit einem klassischen Urlaub, dass Sie die für Sie wichtigen Vorkehrungen treffen, Abwesenheitsinformation, Vertretung, notwendige Einkäufe, etc.

Gibt es etwas, was Sie in dieser Zeit tun wollen, schon lange machen wollten, wofür Sie sich keine Zeit mehr genommen haben?

Digitales Fasten gelingt leichter bei einem Ortswechsel bzw. Urlaub. Wenn dies aus bestimmten Gründen nicht möglich ist, dann ist es empfehlenswert, die aktuelle Lebenssituation genau zu betrachten und zu überlegen, was es braucht, damit Sie sich diese 1 Woche auch zuhause ungestört gönnen dürfen.

## **Option**

Optional kann die Emailbegleitung mit einer Telefon-/Audiobegleitung ersetzt werden oder eine Mischung aus allen 2 Varianten gewählt werden.

## **Ist eine Verlängerung möglich?**

Eine Verlängerung und/oder Anpassung der Begleitung abgestimmt auf Ihre individuelle Lebenssituation ist selbstverständlich möglich.

Auch ist auf Ihren Wunsch gerne eine Nachbegleitung möglich.

## **Weitere Informationen zu Digitalem Fasten**

Auf meiner Webseite finden Sie unter Aktuelles und unter der Rubrik Leistungen / mentale Techniken Fragen und Antworten für Digitales Fasten:

„Fragen / Antworten DIGITALES FASTEN“

[https://www.mediation.vision/downloads/FAQ\\_Digitales\\_Fasten.pdf](https://www.mediation.vision/downloads/FAQ_Digitales_Fasten.pdf)

## **Kosten**

Mein Anliegen ist, dass so viele Menschen wie möglich diese wunderbare Digitale-Fasten-Erfahrung erleben können. Wenn Sie sich für eine individuelle Begleitung mit mentaler Unterstützung entscheiden, dann bespreche ich hinsichtlich der Kosten sehr gerne mit Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten des Energieausgleichs entsprechend Ihrer individuellen Situation.