



## **Digitales Fasten**

### **Fragen und Antworten**

#### **Was ist Digitales Fasten?**

Eine Auszeit von der digitalen Welt nehmen für eine bestimmte selbst gewählte Dauer und für ein selbst definiertes Ausmaß angepasst an die individuelle Lebenssituation. Das kann sein, z.B. komplett auf den Konsum von Medienberichterstattung zu verzichten (Fernsehen, Print, Internet, App) oder eine gewisse Zeit keine Emails abzurufen oder Verzicht auf das (Mobil-)telefon oder vollumfänglich (keins Emails, keine Chats, keine Anrufe, keine Medien, kein Internetsurfen).

#### **Warum gerade in einer Zeit der digitalen Forcierung ein digitaler Rückzug wertvoll ist?**

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie werden geflutet mit Informationen, Kommentaren, Bildern, Sie haben zu nichts mehr Zeit, sitzen stundenlang vor Ihrem Rechner oder Smartphone, beantworten Emails oder Chatnachrichten, Sie sind gereizt, haben häufig Kopfweg, sind unkonzentriert, schlafen schlecht, sind unzufrieden mit sich selbst, orientierungslos, unter Angst, nervös, oder rastlos, dann kann ein bewusster zeitlich geplanter Rückzug bereits nur von der digitalen Welt oder gewissen Teilen davon, Ihnen wieder die Gelegenheit bieten, wieder in die Ruhe zu kommen.

#### **Einige Vorteile im Überblick**

- mehr Zeit
- bessere Schlafqualität
- erholt und entspannter, innerlich ruhiger
- fördert Ihre Kreativität
- eigene Fähigkeiten werden wieder ent-deckt
- erhöhte Wahrnehmung
- erhöhtes Bewusstsein
- stärkt Ihren Willen und Ihren Mut
- bessere Aufnahmefähigkeit
- konzentrierter
- bessere Körperhaltung und entspanntere Augen
- Freude an mehr Bewegung
- offener für Lebensveränderungen
- Sie entdecken sich selbst neu
- Sie werden selbstbewusster und selbstreflektierter
- stärkt Ihr Vertrauen in sich und andere
- es trainiert Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit und Selbstdisziplin
- insgesamt mehr Freude und Glücksgefühle

### **Was ist die Herausforderung?**

Die größte Herausforderung ist Selbstdisziplin, also der Verlockung zu widerstehen, das wieder zu tun, was Sie sich vorgenommen haben zu vermeiden. Wenn Sie schon einmal eine klassische Diät gemacht haben, dann kennen Sie gewiss die Herausforderung der ständigen Verlockung und werden Strategien finden, diese Verlockungen zu vermeiden. Im Unterschied zu einer klassischen Diät werden beim Digitalen Fasten (je nach gewähltem Umfang) Ihre alltäglichen Kommunikationskanäle verändert oder komplett unterbrochen. Sie sind damit u.a. mit dem Gefühl „ich könnte etwas verpassen“, „was ist wenn,...“, „wenn ich nicht erreichbar bin, dann....“ konfrontiert, d.h. nicht nur mit Ihren Ängsten, sondern auch mit Ihrem eigenen Ego konfrontiert.

### **Was brauchen Sie dazu?**

Einfach, den Willen, es zu tun.

### **Alleine oder gemeinsam mit PartnerIn, Familie, Freunde?**

Gemeinsam digital zu fasten hat den Vorteil, dass Sie sich gegenseitig unterstützen sowie Ihre Erfahrungen austauschen können und gegebenenfalls auch einen neuen Miteinander entdecken, sich füreinander wieder mehr Zeit nehmen.

Alleine erfordert es vielleicht mehr Selbstdisziplin, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen, dafür können Sie den Ablauf leichter nach Ihren Vorstellungen umsetzen und sind „nur“ mit Ihren eigenen Verlockungen konfrontiert.

### **Dauer?**

Das kann 1 Tag, 1 Woche, 2 Wochen, 1 Monat, mehrere Monate sein. Empfehlenswert aus eigener Erfahrung, um einen persönlichen Aha-Effekt zu erzielen sind 2 Wochen.

### **Brauchen Sie Digitales Fasten mit Begleitung?**

Grundsätzlich nein. Denn Sie können jederzeit damit starten, wann und wie Sie es für sich festgelegt haben.

Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, Sie wollen in dieser Zeit gerne mentale Unterstützung erhalten, hätten gerne weiterhin eine Ansprechperson, mit der Sie sich austauschen können und würden gegebenenfalls auch gerne gewissen mentale Übungen ausprobieren, dann ist eine Begleitung ein großer Vorteil.

Wenn Sie möchten, dass ich Sie dabei begleite, dann freue ich mich über Ihre Nachricht.

Details, in welcher Form ich Ihnen diese Begleitung anbiete, erfahren Sie in Kürze auf meiner Webseite oder schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an, um den für Sie individuellen Plan des Digitalen Fastens zu besprechen.