



Kapitel 3 Cheatsheet:

Hier ist ein Überblick über alle Themen dieses Kapitels, die du konkret umsetzen kannst.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



1. ERSTE SÄULE: MEDITATION

Grundlagen etablieren

- Ruhigen, ungestörten Meditationsort festlegen
- Bequeme Sitzposition finden
- Tageszeit für regelmäßige Meditation bestimmen

Eigene Meditation entwickeln

- Mit 2-5 Minuten beginnen
- Eigenen Rhythmus finden
- Meditationsdauer schrittweise steigern
- Verschiedene Meditationstechniken ausprobieren
- Die passende Methode für sich entdecken

2. ZWEITE SÄULE: BEWEGUNG

Bewegungskonzept erstellen

- Präferierte Bewegungsarten identifizieren
- Realistische Häufigkeit festlegen
- Passende Tageszeiten bestimmen
- Bewegungsdauer nach eigenem Zeitplan planen

Rahmenbedingungen schaffen

- Benötigte Ausrüstung organisieren
- Eventuelle Mitgliedschaften abschließen
- Bewegungsorte festlegen
- Bei Bedarf Trainingspartner suchen

Bewegung in Alltag integrieren

- Kleine Bewegungseinheiten im Tagesablauf identifizieren
- Gelegenheiten für zusätzliche Bewegung erkennen
- Bewegungspausen einplanen
- Ausreichend Erholungszeit einplanen

3. DRITTE SÄULE: ZIELFOKUSSIERTER ROUTINEN

- Persönliche Routinen entwickeln
- Eigene Energiemuster über den Tag analysieren
- Produktivste Tageszeiten identifizieren
- Ruhephasen erkennen und einplanen
- Individuelle Morgenroutine entwickeln
- Individuelle Abendroutine entwickeln

Routinen strukturieren

- Kernaktivitäten für Routinen festlegen
- Zeitrahmen definieren
- Prioritäten setzen
- Flexible Elemente einbauen
- Puffer für Unvorhergesehenes einplanen

SMART-Ziele setzen

- Spezifische Ziele formulieren
- Messbare Kriterien festlegen
- Attraktive und motivierende Ziele wählen
- Realistische Ziele setzen
- Termine und Zeitrahmen definieren

4. INTEGRATION DER DREI SÄULEN

Wochenplan erstellen

- Feste Zeiten für Meditation einplanen
- Bewegungseinheiten zeitlich festlegen
- Routinen in Tagesstruktur einbetten
- Ausgleich zwischen den Säulen schaffen

Flexible Anpassung

- Regelmäßige Überprüfung der Praktikabilität
- Bei Bedarf Anpassungen vornehmen
- Auf Körper und Geist hören
- Balance zwischen Struktur und Flexibilität finden

5. HINDERNISSE BEWÄLTIGEN

Vorausplanung

- Mögliche Hindernisse identifizieren
- Lösungsstrategien entwickeln
- Alternativen für verschiedene Situationen vorbereiten
- Unterstützungssystem aufbauen

Umgang mit Rückschlägen

- Rückschläge als normal akzeptieren
- Aus Erfahrungen lernen
- Strategien anpassen
- Motivation aufrechterhalten

Regelmäßige Evaluation

- Wöchentliche Überprüfung der drei Säulen
- Erfolge dokumentieren
- Schwierigkeiten analysieren
- Anpassungen nach Bedarf vornehmen
- Langfristige Entwicklung im Auge behalten