

## DIGITAL DETOX: Die Herausforderung für Profis

**Widme dich der Tagesaufgabe und überprüfe, wo du an deine Grenzen kommst!**

### Woche 1: Bewusster Start

- 5.3. Starte mit einem bewussten Handy-freien Abend 📵
- 6.3. Lösche drei unnötige Apps von deinem Handy 🗑️
- 7.3. Verbringe 30 Min. draußen ohne Handy 🌳
- 8.3. Schreibe einen **Brief** an einen *Freundin* ✉️
- 9.3. Lies 20 Minuten in einem **Buch** 📖
- 10.3. Höre bewusst Musik, ohne nebenbei etwas anderes zu tun 🎧
- 11.3. Mache eine kleine Meditation oder Atemübung 🧘

### Woche 2: Kreativität entdecken

- 12.3. Male oder zeichne ein Bild 🎨
- 13.3. Schreibe eine kleine Geschichte oder ein Gedicht 🖋️
- 14.3. Spiele ein Brettspiel mit Freunden oder Familie 🎲
- 15.3. Probiere ein neues Rezept aus 🍽️
- 16.3. Beobachte den Sonnenaufgang oder -untergang 🌅
- 17.3. Lerne einen Zaubertrick oder eine Jonglier-Technik 🎩
- 18.3. Mache eine Stunde lang etwas komplett analog (kein Bildschirm!) ⌚

### Woche 3: Bewegung & Natur

- 19.3. Gehe eine neue Strecke spazieren 🚶
- 20.3. Mache 10 Minuten Dehnübungen oder Yoga 🏆
- 21.3. Laufe eine Runde um den Block ohne Musik oder Podcast 🏃
- 22.3. Mache ein Picknick mit gesunden Snacks 🍪
- 23.3. Pflanze eine Blume oder ein kleines Gemüse 🌱
- 24.3. Beobachte bewusst den Sternenhimmel ✨
- 25.3. Mache eine Fahrradtour 🚲

### Woche 4: Soziale Zeit & Reflexion

- 26.3. Verbringe Zeit mit deiner Familie ohne Ablenkung 👨‍👩‍👧
- 27.3. Schreibe auf, wofür du dankbar bist 🙏
- 28.3. Verschenke etwas, das du nicht mehr brauchst 📺

---- Die Hälfte der Zeit ist um! – Wie fühlst du dich? ----

- 29.3. Plane eine kleine Überraschung für jemanden 💡
- 30.3. Führe ein tiefes Gespräch mit jemandem ☕
- 31.3. Verzichte einen ganzen Tag auf Social Media 🚫
- 1.4. Lache bewusst über etwas Schönes 😂

### **Woche 5: Digital Detox meistern**

- 2.4. Schreibe eine Liste mit Dingen, die du ohne Handy tun kannst 📝
- 3.4. Führe ein Tagebuch über deine Erfahrungen 📖
- 4.4. Organisiere deinen Schreibtisch oder dein Zimmer 🏠
- 5.4. Gehe eine Stunde lang in die Natur 🌿
- 6.4. Verzichte heute bewusst auf Videos oder Serien 🎬🚫
- 7.4. Bastle oder baue etwas mit den Händen 🛠️
- 8.4. Spiele ein Musikinstrument oder höre Live-Musik 🎵

### **Woche 6: Die letzten Herausforderungen**

- 9.4. Verbringe den Nachmittag offline 📵
- 10.4. Schreibe eine Postkarte an jemanden, den du magst 📬
- 11.4. Mache eine kleine Achtsamkeitsübung 🌸
- 12.4. Lies eine Zeitung oder Zeitschrift, anstatt online News zu checken 📰
- 13.4. Koche mit Freunden oder Familie zusammen 🍳
- 14.4. Schreibe eine Liste mit deinen schönsten Momenten der Fastenzeit ☁️
- 15.4. Setze dir eine neue Challenge für die Zukunft 🚀

### **Karwoche: Die letzten Tage**

- 16.4. Meditiere 15 Minuten in Stille 🕊️
- 17.4. Gehe offline für den ganzen Abend 📵
- 18.4. Schreibe einen Brief an dein Zukunfts-Ich ✍️
- 19.4. Mache eine bewusste Pause und reflektiere 🌿
- 20.4. Ostersonntag! Feiere das Ende deiner Digital Detox Reise 🎉