CHECKLISTE FÜR DEINE PERSÖNLICHE „NO BRAINFUCK“-ZONE

So richtest du deine persönliche „No Brainfuck“-Zone ein.
Ziel: Ein Ort, an dem du abschaltest. Klar bleibst. Zu dir findest.

1 Digital Detox – Geräte entstressen

Social Media-Apps in einen Ordner „Später“ oder komplett löschen

Push-Nachrichten ausschalten – alles!

Nachrichten nur gezielt konsumieren, nicht impulsiv

Maximal 2× täglich je 10 Minuten News lesen

Vor dem Schlafen: Handy raus aus dem Schlafzimmer

---

2 Reizpause – Stille schaffen

Kein Scrollen beim Essen

Kein Multitasking mit News oder Socials

Geräuschkulisse reduzieren: Kopfhörer ab, Welt aus

10 Minuten am Tag: Nur du und deine Gedanken

---

3 Fokus finden – Was du wirklich beeinflussen kannst

Nach jeder schlechten Nachricht: Frage dich → „Kann ich das ändern?“

Wenn nein: Fokus bewusst umlenken

Tu etwas, das du sofort gestalten kannst: Aufräumen, schreiben, bewegen

Energie vom Problem auf dein eigenes Handeln umlenken

---

4 Gedanken ausleiten – Mentale Hygieneroutinen

Schreiben: Belastende Gedanken aufschreiben – und beiseitelegen oder zerreißen

Dankbarkeit praktizieren: Drei Dinge notieren, für die du dankbar bist

Themen meiden: Bitte Freunde, in deiner „No Brainfuck“-Zone keine Negativthemen anzusprechen

---

5 Symbolische Entlastung – Raumwechsel & Reinigung

Raumwechsel: Nach belastenden Gesprächen oder Nachrichten → Geh raus!

Körperliche Reinigung: Hände oder Gesicht waschen – als mentaler Reset

---

6 Entspannungsrituale – Den Geist beruhigen

Meditation, Yoga oder Atemübungen integrieren

Kreative Ablenkung: Malen, schreiben, kochen – setze deine Energie sinnvoll ein

TIPP: Schreib dir einen kleinen Reminder-Zettel:
„Hier bleibt der Wahnsinn draußen.“
Häng ihn an deinen Safe Space – und nutz ihn täglich.