



Leseprobe

Dr. Daniela Otto

Digital Detox für die Seele

Mit Achtsamkeitsübungen
bewusst online gehen

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das erste Buch, das die Trends Achtsamkeit und Digital Detox kombiniert

Der Wunsch nach Verbundenheit ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, das die sozialen Medien erfolgreich triggern. Doch der ursprüngliche Gedanke der Vernetzung verkehrt sich für viele oftmals ins Gegenteil - statt Verbindung entsteht Isolation und die negativen Folgen der Digitalisierung zeichnen sich an unserem seelischen Zustand ab: Depressionsraten steigen, Stress und Ängste nehmen zu, immer mehr Menschen verlieren den Bezug zu anderen, zu sich selbst und zur Welt. Dieses Buch predigt keinen weltfremden Totalverzicht auf neue Medien. Vielmehr stellt es anhand der Digital-Detox-Methode konkrete Anwendungsbeispiele bereit, um Social Media und Smartphone bewusst und achtsam zu nutzen. Digitale Achtsamkeit ist der Weg, wie wir wieder zu einem wahrhaftigen Verbundenheitsgefühl im Hier und Jetzt zurückfinden können.



Autor

Dr. Daniela Otto

Dr. Daniela Otto ist Expertin für »Digital Detox«. Sie studierte an der Ludwig-Maximilians-Universität München deutsche und englische Literaturwissenschaften, promovierte dort über das Thema: »Vernetzung. Wie Medien unser Bewusstsein verbinden« und veröffentlichte das erste deutschsprachige Buch zum Thema Digital Detox.

Für alle Klickenden, Tippenden,
Swipenden und Scrollenden:
Das, was ihr im Internet sucht,
findet ihr in euch selbst.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Inga Heckmann

Lektorat: Martin Stiefenhofer

Korrektorat: Susanne Schneider

Herstellung: Claudia Scheike

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Umschlaggestaltung und Konzeption: geviert.com

Umschlagmotiv: © shutterstock.com; Illustration: elenabsl

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN: 978-3-424-15421-4

Inhalt

Einleitendes Vorwort	9
Vorwort	13
Abschalten	15

Prolog: Erwachen

Warum wir die Augen aufmachen müssen und wie uns eine kleine Geschichte dabei helfen kann	18
--	----

Bewusstsein

Warum unsere Seele Digital Detox braucht und wie wir unser Leben verändern, wenn wir bewusst online gehen	22
Genießen Sie die Freiheit der Stille	23
Beginnen Sie jetzt Ihre Seelenreise	24
Was ist Digital Detox?	26
Einstellungen ändern	30
Lösen Sie sich vom Suchtverhalten	33
Das Smartphone loslassen	34
Befreien Sie sich selbst	35
Denken Sie, anstatt zu googeln	37
Vertrauen Sie Ihrem inneren GPS	38
Schwingen Sie sich auf ein neues Leben ein	39
Smartphone allein zu Haus	40
Atmen Sie den digitalen Stress weg	40
Digitalen Stress wegatmen	41
Richten Sie den Blick nach innen	42
Entgiften Sie und bleiben Sie gesund	43
Lassen Sie sich nicht stressen	44
Durchbrechen Sie den Suchtkreislauf	47
Vernetzen Sie Ihr Gehirn neu	48
Lassen Sie sich verzaubern	50
Tun Sie sich etwas Gutes	53
Setzen Sie sich ein Ziel	56
Das Ziel ist der Weg	57

Sehnsucht

Warum das Internet ein Mutterarchetypus ist und wie wir zu Helden werden	60
Setzen Sie Ihre Intention	61
Mit bester Absicht online	63
Finden Sie sich selbst	63
Wählen Sie zwischen Liebe und Angst	66
Dr. Google hat heute keine Sprechstunde	67
Leben Sie einen kollektiven Menschheitstraum.	68
Das Netz aus Kristallen	71
Treten Sie in eine neue Beziehung mit der Welt.	71
Weben Sie sich ins große Netz des Lebens ein.	74
Machen Sie das Unsichtbare sichtbar	76
Ich bin verbunden.	78
Überwinden Sie die Einsamkeit	79
Seien Sie selbstfürsorglich	81
Selbstfürsorge statt Selbstverletzung	82
Binden Sie sich rück und nabeln Sie sich ab.	84
Lassen Sie sich nicht manipulieren.	87
Die Kunst des Ignorierens.	90
Folgen Sie Ihrem inneren Kompass.	90
Ermächtigen Sie sich selbst	92
Das erfüllte Herz.	95

Verbundenheit

Warum unser Gehirn empathische Verbindungen sucht und wie wir das Internet zu einem mitfühlenden Netzwerk machen	100
Entfalten Sie das Potenzial Ihres Gehirns.	101
Empathie üben	102
Entfachen Sie ein Spiegelneuronenfeuer.	103
Begegnung von Herz zu Herz	105
Bewahren Sie Ihr Mitgefühl	106
Fühlen Sie, was andere fühlen.	108
Kommen Sie auf die gute Seite	109

Don't feed the troll –	
Abstand gewinnen zu negativen Kommentaren	111
Überwinden Sie den Narzissmus	112
Es ist nur Social Media	114
Bleiben Sie sich selbst gegenüber ehrlich	115
STOP	117
Lassen Sie das Ego hinter sich	118
Die Blume	118
Geben Sie, und Sie werden bekommen	119
Wut transformieren	121
Schalten Sie digitale Störfrequenzen aus	122
Reinigen Sie Ihren inneren Spiegel	124
Den inneren Spiegel reinigen	126
Finden Sie in einen neuen Lebensmodus	128
Zoom ohne Narzissmus	129
Fürchten Sie die Nähe nicht	130
Gehen Sie keine toxischen Beziehungen ein	131
Verwechseln Sie Bewunderung nicht mit Liebe	134
Sich selbst segnen	135
Der Liebesbrief	137
Tun Sie die Dinge um ihrer selbst willen	137
Genießen ohne Ego-Booster	139
Loggen Sie sich ins Netz der Seelen ein	140
Herzengüte verbindet	143

Erleuchtung

Warum wir im Internet Gott suchen und wie wir inneren Frieden finden	146
Erkennen Sie Ihr spirituelles Bedürfnis	147
Erschaffen Sie Ihr Leben	148
Beginnen Sie gleich heute zu meditieren	150
Schwingen Sie sich auf die göttliche Frequenz ein	151
Die spirituelle Leitung frei halten	152
Erweitern Sie Ihr Bewusstsein	154
Handyfreie Zone zu Hause	156
Beginnen Sie mit dem Gehirntraining	157

Zeit für Meditation gewinnen	159
Heben Sie Ihre Schwingung an – und verweilen Sie darin.	161
Herz und Gehirn mit Liebe verbinden.	164
Nutzen Sie Ihr Smartphone smart – lassen Sie sich beim Meditieren helfen	166

Präsenz

Warum der analoge Augenblick magisch ist und wie wir darin verweilen	172
Erkennen Sie Wunder – überall	173
Von Gott gewollt, geliebt und erwünscht.	173
Wunder erkennen.	176
Empfinden Sie Dankbarkeit	177
Dankbarkeit kultivieren	177
Erlösen Sie sich selbst.	178
Die Natur mit allen Sinnen erfahren.	179
Dankbarkeit atmen.	182
Berühren Sie Seelen	182
Schenken Sie sich das Leben zurück	184
Herzensprojekte realisieren	188
Überwinden Sie Traumata.	188
Energetischer Reset für das Smartphone	193
Verlieben Sie sich in die Welt	193
Seien Sie präsent, auch wenn Sie online sind	195
Lösen Sie Liebe aus.	197
Glück steckt an	198
Tauschen Sie gute Energie aus	199
Schreiben Sie eine Geschichte der Liebe.	200

Epilog: Erfüllung

Warum sich alles fügen wird und wie wir wahres Glück empfinden	204
---	-----

Digital Detox für die Seele:

Ihre Anleitung für jeden Tag	206
Über die Autorin	208

Einleitendes Vorwort

Digital Detox ist gut für die Seele. Davon vermag uns Daniela Ottos Buch zu überzeugen. Aber es vermag nicht nur das: Es hilft uns durch effektive Übungen dabei, uns vom Sog digitaler Medien zu lösen, um unsere Seele zu schützen. Der moderne Mensch strebt nach einem selbstbestimmten Leben, von Selbstbestimmtheit aber ist unsere Handynutzung oft noch weit entfernt. Wenn das digitale Toxin, einem Giftstoff gleich, tatsächlich eine Abhängigkeit bewirkt, so müssen wir uns fragen, wie Entgiftung und Heilung funktionieren. Dieses Buch liefert Antworten, indem es uns zu einer Seelenreise einlädt, einer Reise nämlich zum Sitz der Seele, die zum faszinierendsten aller Organe führt: dem Gehirn.

Digital Detox setzt im Gehirn an

Dr. Otto bezieht hier klar Position: Alles, was Digital Detox Gutes für die Seele tut, spielt sich in unserem Gehirn ab, oder pointiert gesagt: Seelisches Leid, Abhängigkeit und eben auch Entgiftung von digitalem Konsumexzess entstehen in Nervenzellen, den Neuronen, speziellen Hirnrealen und deren verzweigten Verschaltungen.

Die Komplexität des Gehirns sprengt jede Vorstellungskraft: Wir haben fast 90 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn, jedes dieser Neurone bildet Kontaktstellen aus, die Synapsen genannt werden und an denen Signale von einer Nervenzelle zur anderen weitergeleitet werden. Jede dieser 90 Milliarden Nervenzellen bildet im Schnitt 1000 solcher Kontaktstellen aus (es können auch manchmal 100 000 sein). Knüpft man alle Nervenbahnen aneinander, so ergibt sich eine Strecke von 5,8 Milliarden Kilometer, das ist rund siebenmal die Reise zum Mond und zurück. All diese Verknüpfungen nennt man Konnektivität, und deren Gesamtheit das »Konnektom«, das unsere Persönlichkeit ausmacht. Es ist berechtigt, wenn wir sagen, wir unterscheiden uns untereinander, weil sich unsere »Konnektome« unterscheiden. Aber machen wir uns klar: Das Gehirn werden wir nie vollständig verstehen können.

Bedeutend ist nun, dass alle Nervenbahnen und Synapsen in unserem Gehirn nicht, wie die Hardware eines Computers, fest verdrahtet sind, sondern sich diese an die aktuellen Erfordernisse anpassen. Das geschieht, indem Synapsen, die aktiviert werden, an Effizienz gewinnen, während diejenigen, die nicht gebraucht werden, allmählich verschwinden. Das nennt man Neuroplastizität. Genau hier setzt Digital Detox an.

Smartphones aktivieren das Belohnungszentrum

Der Neuroplastizität verdanken wir unter anderem unsere Fähigkeit zu lernen. Dieses Lernen kann aber auch eine Kehrseite haben – zum Beispiel, wenn das Gehirn digitales Suchtverhalten »erlernt«. Das geht so: Smartphones aktivieren zunächst jenen neuronalen Schaltkreis unseres Gehirns, der als Belohnungssystem funktioniert. Die Folge: Wir wollen mehr von diesen Glücksgefühlen empfinden. Wenn diese jedoch durch Gewöhnung allmählich ausbleiben, muss die »Handy-Dosis« erhöht werden, um den gewünschten Effekt wieder zu erzielen. Dabei hat sich unser Gehirn aufgrund seiner Neuroplastizität in seiner Feinstruktur geändert. Die Sucht ist also das Ergebnis eines Lernprozesses, der unser Gehirn bleibend verändert hat.

In diesem Kontext wirkt Digital Detox sowohl vorbeugend als auch heilend: Eine von Anfang an achtsame Handynutzung verhindert das Entstehen solcher Suchtmechanismen. Ist aber schon eine psychische Abhängigkeit vom Smartphone eingetreten, bieten die Übungen in diesem Buch die Chance, sich davon zu befreien. Das Ziel ist der selbstbestimmte, autonome Gebrauch jener digitalen Medien, die aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken sind.

Digital Detox fördert die Empathie

Die Feinstruktur unseres Gehirns soll nicht durch digitale Medien verformt werden. Dies zeigt ein weiterer, für unser soziales Leben so wichtiger Aspekt: Das Miteinander von zwei Menschen, ihr gemeinsames Spielen und Erleben, löst in beiden Gehirnen Schwingungen aus, die im gleichen Rhythmus

oszillieren. Diese synchronen Schwingungen werden mit dem Elektroenzephalogramm (EEG), einem Messgerät, das auf der Schädeloberfläche Spannungsschwankungen registriert, nachgewiesen: Ähnlich wie die Pendel zweier benachbarter Pendeluhrn mit der Zeit synchron im gleichen Takt schwingen, kann dies auch zwischen zwei Gehirnen geschehen. Aber anders als bei Pendeluhrn, die an einer gemeinsamen Aufhängung angebracht sind, reicht bei den Gehirnen bereits sozialer Kontakt, der »Wir-Modus«, um sich in einen Gleichtakt einzuschwingen. Dabei kommt der Empathie eine Schlüsselrolle zu. Sehen wir, dass sich jemand bei einem Unfall schmerzhaft verletzt, werden bei Opfer und Betrachter gleiche Neuronenverbände aktiviert. Und im positiven Fall gilt dies ebenso: Sieht man bei jemandem, wie ihm etwas widerfährt, das ihn glücklich macht, wird auch beim Beobachter eine Hirnstruktur aktiv, die positive Emotionen repräsentiert. Die hierfür zuständigen Nervenschaltkreise enthalten Neurone, die diese emotionale Anteilnahme spiegeln und deswegen Spiegelneurone heißen. Sie finden sich im präfrontalen Kortex und dies zeigt, dass Empathie, unser emotionales Mitschwingen, das Einfühlungsvermögen, tatsächlich eine substanzielle Komponente in unserem Gehirn hat.

Digital Detox hilft uns, die durch Digitalabusus verloren gegangene Fähigkeit, uns in andere Menschen einzufühlen, wiedergewinnen zu können. Durch die angebotenen Achtsamkeitsübungen wird unser Einfühlungsvermögen wieder geschärft, die Konnektivität zwischen präfrontalem Kortex und anderen für Kognition und Emotion relevanten Hirnarealen erhöht. Es kann, und dies ist ein Schlüsselwort von Daniela Otto, wieder Resonanz entstehen.

Wir können nicht das große Ganze verstehen

Dieses Vorwort ist von einem Arzt und Neurowissenschaftler geschrieben und mag den Eindruck einer reduktionistischen Sichtweise erwecken. Das ist nicht die Absicht des Verfassers, der in seinem langen Berufsleben stets vertreten hat, wie wichtig das Erkennen menschlicher Grenzen ist. Die Komplexität

des Gehirns ist unermesslich und fordert Bescheidenheit und Demut. Das große Ganze einmal vollkommen zu begreifen, ist ein hehrer Menschheitswunsch und man muss schon romantisch und hochmütig veranlagt sein, wenn man glaubt, es könnte eines Tages gelingen. Wichtig ist in unserer wissensdurstigen Welt aber, doch sicher sein zu können, dass vieles, beileibe nicht alles, was wir mit dem Ausdruck »Seele« meinen, eine funktionale Grundlage in unserem Gehirn hat. Natürlich ist »Seele« mehr als der Überbegriff für Gefühle, Emotionen und Denken, das in neuronalen Schaltkreisen generiert wird und unser Befinden und Verhalten, unsere Emotionen und geistigen Fähigkeiten reguliert. Schon Platon befand, die Seele ruhe im menschlichen Körper, überdauere den Tod und würde, um geistig zu wachsen, im Körper eines anderen Menschen wiedererwachen. Dieser Wunsch nach Unsterblichkeit ist so alt wie die Menschheit, er lebt in nahezu allen Religionen fort. Ob dem so ist, werden wir nie erfahren. Deshalb sollten wir uns darauf beschränken, alles zu begreifen, was wir mit unserem Hirn verstehen können, und anerkennen: Es gibt zwischen Himmel und Erde Dinge, die wir nicht in Lehrsätzen und Formeln unterbringen können. Auch daran erinnert uns dieses Buch.

*Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. h. c. mult. Florian Holsboer
Ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie*

Vorwort

Nichts im Leben ist Zufall.

Auch nicht, dass Sie jetzt dieses Buch lesen.

Es ist mit der Intention geschrieben, heilsam zu sein.

Heilsam für Ihre Seele.

Lassen Sie sich darauf ein, und Sie werden Kapitel für Kapitel achtsamer.

Sie spüren sich Seite für Seite mehr.

Hören wieder Ihre innere Stimme.

Fassen neues Vertrauen zu Ihrer eigenen Intuition.

Satz für Satz empfinden Sie mehr Ruhe, Freude und neue Energie.

Silbe für Silbe erkennen Sie, was Vernetzung wirklich bedeutet: die Verbundenheit von allem. Die Beseeltheit aller Dinge, mit denen Sie eins sind.

Mit jedem Buchstaben binden Sie sich zurück: an sich selbst, das wahre Leben, an Menschen, die Sie wirklich lieben.

Sie spüren eine tiefe Geborgenheit. Sicherheit. Mitgefühl.

Sie schwingen sich ein in den Rhythmus des großen Ganzen, Ihr Herz schlägt im Takt mit anderen Herzen, die alle gefüllt sind von derselben Sehnsucht: der Sehnsucht nach spiritueller Einheit.

Sie treten in neue Resonanz mit der Welt.

Sie werden vollkommen präsent.

Ihr Herz öffnet sich für das Wunderbare und Sie erkennen die Schönheit der Welt. In allen Dingen. Selbst den aller kleinsten.

Indem Sie lesen, schreiben Sie sich selbst ein in eine große Erzählung, die uns alle umfasst.

In einen modernen Mythos.

Werden Sie zum Helden Ihres eigenen Lebens.

Finden Sie Ihre Bestimmung.

Vernehmen Sie das Flüstern und Wispern Ihrer Seele, das zu Ihnen spricht.

Hören Sie den Ruf Ihrer Seele.

Erhören Sie Ihre Seele.

Öffnen Sie sich für die transformative Kraft von Digital Detox.
Laden Sie die Stille in Ihr Leben ein.
Umhüllen Sie sich mit Frieden.
Erleben Sie eine spirituelle Reise zu Ihrem Inneren.
Schalten Sie jetzt alle Ihre digitalen Geräte aus und fangen Sie
genau in diesem Moment damit an.
Denn Verbundenheit ist Leben. Und das Leben wohnt im
Herzen. Nicht im Handy.

Ihre Daniela Otto



Abschalten

Lassen Sie uns mit einem scheinbar gewagten Experiment beginnen. Schalten Sie einfach jetzt, mitten am Tag oder am Abend, Ihr Smartphone aus.

Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie Ihr Smartphone ausschalten? Spüren Sie in sich hinein: Merken Sie einen Unterschied zwischen dem »On« und »Off«? Werden Sie ruhiger in dem Moment, da Sie offline gehen? Oder macht es Sie nervös, wenn Sie nicht mehr erreichbar sind? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Gefühle zu erforschen, und schreiben Sie sie nieder. Nutzen Sie hierfür gerne die Zeilen, die auf diesen Absatz folgen – oder ein schönes Notizheft, das Sie auf Ihrer ganz persönlichen Achtsamkeitsreise begleitet. Halten Sie einen Stift für Ihre Gedanken und weitere Übungen bereit.

Wenn mein Handy an ist, fühle ich mich:

Wenn mein Handy aus ist, fühle ich mich:

Prolog: Erwachen



»Es ist alles schon da.«

Warum wir die Augen aufmachen müssen und wie uns eine kleine Geschichte dabei helfen kann

Ein Alien wurde ausgesandt, das große, weite, unendliche Universum auszukundschaften. Lange war er unterwegs, bis er zur Erde kam. Mit seinem kleinen Raumschiff kreiste er über den Städten und Ländern. Er beobachtete die Menschen. Dann flog er wieder zurück.

»Sag, was hast du gesehen?«, fragte ihn sein Volk neugierig, als er zurückkam.

»Es war seltsam«, sagte der außerirdische Bote. »Ich sah Wesen mit Augen, aber sie schauten sich nicht an, sondern blickten in ein kleines, leuchtendes, klingelndes Gerät.

Ich sah Wesen mit Ohren, aber sie hörten einander nicht zu, sondern trugen Kopfhörer und lauschten den Geräuschen, die aus dieser Maschine kamen.

Ich sah Wesen mit Mündern, doch anstatt ihr Essen zu genießen, fotografierten sie ihre Nahrung mit ebendemselben Ding.

Ich sah herrliche Landschaften, Wiesen, Berge, Felder, Seen, Ozeane, doch die Wesen nahmen diese Schönheit nicht wahr, weil sie immer nur auf einen Bildschirm schauten.

Ich sah glorreiche Kunst: Gemälde und Skulpturen, Schlösser und Tempel, doch die Menschen erkannten ihre Pracht nicht, sondern erstellten mit der Maschine Abbilder davon, die sie nie wieder anschauten.

Ich sah Wesen mit Intelligenz, doch anstatt davon Gebrauch zu machen, ließen sie das Gerät für sich denken.

Ich sah kleine Wesen, die nicht miteinander spielten, sondern mit der Maschine.

Ich sah Wesen mit Händen, doch anstatt einander zu berühren, wischten und tippten sie auf einem Bildschirm herum.

Ich sah einen beseelten Planeten, doch die Wesen, die ihn bewohnten, ließen sich nicht davon ergreifen. Sie haben den Bezug dazu verloren.«

»So schicken wir ihnen Liebe«, sagte ein Außerirdischer.

Doch der Bote sagte: »Alle Liebe dieser Welt ist da. Sie spüren sie nur nicht mehr.«

»So schicken wir ihnen Zeit«, sagte ein Zweiter.

Doch der Bote sagte: »Alle Zeit dieser Welt ist da. Sie lassen sie nur verrinnen.«

»So schicken wir ihnen Glück«, sagte ein Dritter.

Doch der Bote sagte: »Alles Glück dieser Welt ist da. Sie ergreifen es nur nicht.«

»So schicken wir ihnen ein neues Bewusstsein«, sagte ein Vierter. »Auf dass sie all das selbst erkennen mögen.«

Bewusstsein



»Sie spüren es selbst.«

Warum unsere Seele Digital Detox braucht und wie wir unser Leben verändern, wenn wir bewusst online gehen

Digital Detox ist dieses neue Bewusstsein. Es ist das Bewusstsein, das jetzt wichtig für unsere Seele ist. Das Bewusstsein, das jeder von uns für sich allein, aber auch wir alle als Gesellschaft brauchen, um gesund, erfüllt und glücklich zu sein. Um nicht am Leben vorbeizuleben, sondern es in all seiner Fülle, Größe, Tiefe und Schönheit ganz auszuschöpfen. Um wahrhaftig miteinander verbunden zu sein. Denn das sind wir: Wir alle sind miteinander verbunden. Unsichtbar. Seelisch – und nicht primär per Internet. Man verbindet sich nur mit dem Herzen gut. Erst dann kommt das Handy. Das müssen wir verstehen. Wer sich in einer digitalisierten Welt auf die Suche nach dem Sinn begibt, wird ihn mit Digital Detox finden. Digital Detox ist das Bewusstsein, mit dem wir endlich aufwachen, und das ist dringend nötig. Wir, die digitalisierte Gesellschaft, sind die meistbeschäftigte Gesellschaft aller Zeiten. Wir sind so busy, dass wir täglich viele Stunden vor Bildschirmen sitzen, ja dass wir unser Leben buchstäblich vor Smartphones, Tablets und Laptops verstreichen lassen, es nur noch durch einen Screen hindurch wahrnehmen. Und wenn im Folgenden vom Handy/Smartphone die Rede ist, dann fungieren diese Begriffe als pars pro toto: Es sind damit die gesammelten Bildschirme von Tablet, Computer, Laptop und eben dem Mobiltelefon gemeint.

Aber halten Sie kurz inne und fragen Sie sich: Sind Sie wirklich auf der Welt, um Ihr Leben am Handy zu verbringen?

Tief in Ihrem Innersten fühlen Sie die Antwort.

Sie spüren die Sehnsucht Ihres Herzens nach dem tieferen und höheren Sinn in einer digitalisierten Welt, die immer schneller, lauter und oberflächlicher wird.

Mein Wunsch für Sie ist es, dass Sie vor lauter Mails, Chats, Tweets, Posts, Likes und Anrufen den Ruf Ihrer Seele wieder hören, ja Ihre innere Berufung erkennen, ihr folgen, sich selbst

zu verwirklichen und Ihrem Leben somit eine neue Bedeutung geben. Ich möchte Sie dazu inspirieren, die Wunder des Lebens wieder zu erkennen, denn diese sind überall, wenn wir nur wieder die Augen öffnen.

Spüren Sie das Leben noch? Durch einen Bildschirm hindurch können Sie es nämlich nicht berühren. Wenn ich Sie mit meiner Botschaft im Herzen erreichen darf, so vermögen wir gemeinsam, dass Sie sich wieder tief vom Leben ergreifen lassen, sodass es in Ihren Adern pulsiert, die Lebendigkeit in Ihnen vibriert. Es würde mich so sehr freuen.

Digital Detox ist eine Reise zu einem entspannten, gesunden, glücklichen Leben und dieses Buch ist Ihr Reiseführer. Dabei ist Digital Detox auch eine spirituelle Reise. Vielleicht fragen Sie sich: Was ist spirituell daran, ein Handy auszuschalten?

Alles.

Genießen Sie die Freiheit der Stille

In einer Zeit, in der nichts mehr stillsteht und alles lärmt, ist genau dieser eine achtsame Schritt die Voraussetzung für Stille. Stille ist seit jeher Urbestandteil jeglicher spiritueller Praxis. Ohne äußere Stille ist keine innere Stille möglich. Nur wenn wir die innere Stille wieder zulassen, wenn wir uns wieder auf sie einlassen – und das geht ausschließlich, wenn wir den omnipräsenten digitalen Lärm abschalten –, können wir uns wieder selbst spüren, selbst begegnen, unsere innere Stimme wahrnehmen, das ewige Wispern unserer Seele hören ... und eben auch erhören. Digital Detox ist also weit mehr, als »nur« das Handy beiseitezulegen. Es ist Ihr Tor zu einem erfüllten, sinnvollen Leben in vollkommener Präsenz.

Einem Leben, in dem wieder jeder Augenblick zählt, weil er besonders und einmalig ist. Sie nehmen all die Details, die Sie verpassen, wenn Sie in Ihr Handy blicken, wieder wahr und erkennen die Schönheit darin: die Schönheit eines Lachens, die Schönheit in einem Sonnenstrahl, in einer Berührung. Digital Detox schenkt Ihnen Freiheit: Erleben Sie, was es heißt, frei von

digitalen Zwängen, von Druck, von Erwartungen zu sein. Glauben Sie mir, das fühlt sich gut an.

Beginnen Sie jetzt Ihre Seelenreise

Wenn im Folgenden von Spiritualität die Rede ist, dann ist damit die seelische Allverbundenheit allen Seins gemeint. Wenn Sie die innere, unsichtbare Verbundenheit zu etwas Höherem, das Sie selbst übersteigt, empfinden oder sich danach sehnen, dann nehmen Sie Ihr spirituelles Bedürfnis bereits wahr. Wir alle sind spirituelle Wesen, sind weit mehr als nur Körper. Ist nicht die Seele das, was Sie im Kern ausmacht? Das Wichtigste überhaupt? Aber selbst wenn Sie Skeptiker sind und eigentlich nur ein bisschen weniger Handystress wollen, ist Digital Detox genau das Richtige für Sie, denn bereits dieser kleine Wunsch nach mehr Ruhe und Frieden in Ihrem Leben ist ein zarter spiritueller Impuls. Gratulieren Sie sich dazu, auf ihn zu hören. Ihre Seelenreise hat schon begonnen. Und diese Reise zu unserem innersten, wahrsten Ich ist die spannendste Reise, die wir in unserem Leben unternehmen. Sie gelingt besser, wenn wir dabei nicht permanent vom Handy abgelenkt sind. Denn wohin auch immer Sie in Ihrem Leben unterwegs sind, was auch immer Ihr innerstes Herzensziel ist – Sie finden es auch ohne Google Maps. Nämlich mit Ihrem inneren Kompass. Mit Digital Detox lernen Sie, sich wieder auf Ihre Instinkte und Ihre innere Herzensweisheit zu verlassen. Lassen Sie sich wieder von Ihren Emotionen leiten. Die richtigen, wegweisenden Entscheidungen treffen Sie, wenn Sie auf sich, nicht auf eine Suchmaschine, einen Algorithmus oder Influencer hören.

Werfen Sie den hilfreichen Anker der Achtsamkeit

Alle Übungen in diesem Buch sind als Anleitungen gedacht, die Sie auf Ihrer Seelenreise begleiten. Sie können diese jederzeit und unabhängig voneinander ausführen. Es sind achtsamkeitsbasierte praktische Anwendungen von Digital Detox, die Sie mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Verinnerlichen Sie die Übungen, die in Ihnen besonderen Anklang finden, am

besten so lange, bis sie zu einem selbstverständlichen, täglichen Achtsamkeitsritual für Sie geworden sind, das Ihnen dauerhaft Kraft, Ruhe und Frieden schenkt.

Mit Achtsamkeit ist eine besondere Form der sensiblen, selbstfürsorglichen Aufmerksamkeit gemeint. Achtsamkeit bedeutet, buchstäblich auf uns selbst und alles, was um uns herum geschieht, gut zu achten: jeden einzelnen Augenblick bewusst zu erleben, vollkommen präsent, frei von Ablenkungen, bei sich im gegenwärtigen Moment zu verweilen – ohne zu urteilen. Aus dieser feinfühligem Wahrnehmung heraus entsteht ein neues Gewahrsein; ein Bewusstseinszustand, in dem wir das, was ist, wertfrei akzeptieren und uns selbst vollkommen annehmen. Wer absolut präsent im Hier und Jetzt ist, kann sich nicht über das Gestern ärgern und das Morgen sorgen (kurzer Augenöffner: Die meisten Momente sind doch völlig okay, oder?). Somit befreit Achtsamkeit vom Leid, das mit Gedanken an die Vergangenheit und die Zukunft verbunden ist. Darin liegt die erlösende Transformationskraft der Achtsamkeit. Ein Augenblick folgt auf den nächsten, so wie ein Atemzug dem anderen folgt – das ist der Kreislauf unseres Lebens, dessen Intelligenz wir dankbar annehmen.

Knüpfen Sie neue Verbindungen

Im Laufe des Buches werden die Achtsamkeitsübungen um Meditationen erweitert, mit denen Sie Ihr Gehirn daraufhin trainieren, neue neuronale Netzwerke zu bilden, die Sie glücklicher, ruhiger, kreativer und resilienter gegenüber Stress machen. Vor allem üben Sie sich damit im Mitgefühl – die Voraussetzung für eine von Liebe geprägte Kultur, die es auch online zu etablieren gilt. Um einen anhaltenden Effekt zu erzielen, empfehle ich Ihnen eine regelmäßige, am besten tägliche Meditationspraxis von mindestens zehn, besser noch zwanzig Minuten. Während die Meditation sofort entspannend wirkt, braucht es etwa vier bis acht Wochen, bis sich die neuronale Neuvernetzung dauerhaft manifestiert – und Sie so der Erleuchtung Stück für Stück immer näher kommen ...

