

REFLEXION DEINER TOXISCHEN GEWOHNHEITEN



Oft geht es darum, neue Routinen für eine bessere Work-Life-Balance zu etablieren. Manchmal ist es auch sinnvoll, seine Gewohnheiten zu hinterfragen um so Gewohnheiten zu finden die dir nicht guttun, oder dich daran hindern eine gute Work-Life-Balance zu finden. Meistens ist es schwierig neue Gewohnheiten langfristig aufzubauen. In der Regel dauert es 66 Tage, dabei ist es abhängig, ob es eine einfache oder schwierige Gewohnheit ist, die man etablieren möchte. Doch was wäre, wenn der Schlüssel darin liegt, bestimmte toxische Gewohnheiten loszulassen?

Möglichkeiten wie du anfangen kannst, toxische Gewohnheiten los zu werden



Overcommitment-Diät

- Sag bewusst NEIN zu Aufgaben, die dich überfordern.



Always-On-Verzicht

- Digitale Grenzen setzen- E-Mails nach Feierabend ignorieren.



Perfektionismus-Detox

- Nicht alles muss 100% sein- Priorisiere, was wirklich zählt.



FOMO-Fasten

- Nicht jeder Trend oder jedes Event ist ein Muss- genieße bewusst das, was du wirklich willst.

DER 7 TAGE ENTGIFTUNGSPLAN

1. Digitaler Detox- Schaffe klare Offline-Zeiten

Setze eine feste Handy-freie Zeit (z.B. 20-8 Uhr), in der Zeit kannst du deine Benachrichtigungen ausschalten.

2. Der "Sag Nein" - Tag

Sage bewusst NEIN zu einer Anfrage, die dich belastet. Mache eine Liste mit Dingen, die du regelmäßig ablehnen möchtest.

3. Perfektionismus-Detox- Die 80/20 Regel testen

Setze dir eine Zeitgrenze für eine Aufgabe z.B. 30 Minuten für eine E-Mail statt 2 Stunden Feinschliff.

4. FOMO-Entgiftung - Triff bewusst eine Anti-FOMO-Entscheidung

Entscheide dich aktiv gegen eine Veranstaltung, Aktivität oder Verpflichtung. Schreibe auf, warum dir das Verpassen guttut.

5. Feierabend- Ritual einführen

Entwickle ein kleines Ritual, um den Arbeitstag bewusst abzuschließen und den Feierabend einzuleiten.

6. Stress-Mindset-Reinigung

Schreibe eine Liste von negativen Gedanken über Arbeit & Zeit.

7. Dein persönlicher Detox-Plan für die Zukunft

Überlege dir, welche der Veränderungen die wirkungsvollste ist.

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:

Oder kontaktiere uns unter:

☎ 02861 80933 - 282

✉ gesundheitscampus@bgmf.de



gesundheitsCampus⁺