

Ablenkungsmanöver entlarven

Die 9 ungesunden
Muster, mit denen fast
jede Frau kämpft.

*Wie du sie entlarven und dir dein
Leben Stück für Stück zurück
erobern kannst!*



EINLEITUNG

Du hast das 2 Minuten Quiz gemacht und weißt jetzt, wie gut (oder schlecht) du Nichts tun kannst.

Jetzt geht es darum, zu identifizieren, was genau es bei dir ist, das dich vom Nichts tun abhält.

Was tust du, wenn du mal Leerlauf hättest? Wenn da mal ein Moment wäre, den du nutzen könntest, um Nichts zu tun?

Womit füllst du die Lücken, die eigentlich leer bleiben dürften?

Dieses PDF hilft dir, deine persönlichen Ablenkungsmanöver zu erkennen, und gibt dir konkrete Wege, wie du aussteigen kannst.

Viel Freude damit. ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass es dir gelingt, dein Leben zurückzuerobern und es wieder wahrhaftig zu erLEBEN!

Deine Inga

1. SOCIAL MEDIA SCROLLEN

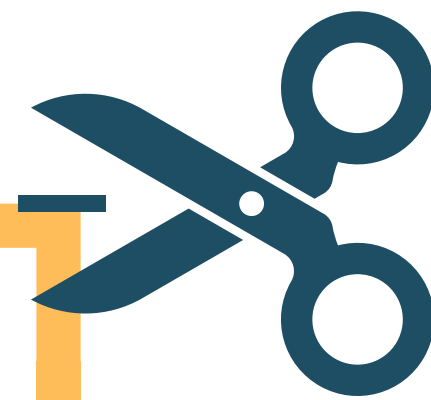
Wann scrollst du?

- Wenn du aufwachst (noch im Bett)
- Wenn du auf etwas wartest (Bahn, Kasse, Arzt)
- Wenn du eine Pause machst
- Wenn du dich einsam fühlst
- Wenn du prokrastinierst
- Wenn du nicht einschlafen kannst

Ausstiegsideen

- Handy morgens nicht mit ins Schlafzimmer
- Bildschirmzeit-Limits aktivieren
- Apps auf Seite 2 oder in Ordner verschieben
- Notifications komplett ausschalten
- Graustufen-Modus aktivieren
- "Langweilige" Startseite einrichten
- Feste Zeiten festlegen (z.B. nur 2x täglich für 15 Min.)
- Handy bei bestimmten Aktivitäten in anderen Raum legen

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du scrollst:

Warum greife ich jetzt zum Handy?

Was will ich damit füllen?

Wie fühle ich mich danach meistens?

Was brauche ich eigentlich wirklich gerade?

Kann ich 5 Minuten einfach nur sein?

2. SHOPPING

Wann kaufst du?

- Wenn du gelangweilt bist
- Wenn du dich belohnen willst
- Wenn du nebenbei scrollst
- Wenn du gestresst bist
- Wenn du müde bist
- Wenn du traurig bist

Ausstiegsideen

- Wunschliste statt Warenkorb
- Monatsbudget festlegen und sichtbar machen
- Shopping-Apps vom Handy löschen
- PayPal und Klarna deaktivieren
- 24-Stunden-Regel: erst warten, dann kaufen
- Newsletter abmelden, die dich verleiten
- Kreditkartendaten aus Browsern löschen

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du kaufst:

Wie geht's mir gerade
wirklich?

Ist der Preis angemessen?

Habe ich Platz dafür?

Löst es wirklich ein Problem,
das ich JETZT habe?

Will ich es morgen (oder in 6
Monaten) auch noch?

Habe ich schon etwas
Ähnliches?

3. SERIEN BINGEN

Wann bingst du?

- Wenn du müde bist, aber nicht schlafen willst
- Wenn du Feierabend hast und "abschalten" willst
- Wenn du allein bist
- Wenn du enttäuscht oder frustriert bist
- Wenn du eigentlich etwas anderes tun solltest
- Wenn du dich leer fühlst

Ausstiegsideen

- Autoplay ausschalten
- Nur 1 Folge pro Abend-Regel
- Timer stellen vor dem Start
- Bewusst auswählen statt "irgendwas laufen lassen"
- Serien nur zu festen Zeiten (z.B. Freitagabend)
- Fernbedienung nach jeder Folge in anderen Raum legen
- Streaming-Apps vom Handy löschen
- Gemeinsam schauen statt allein

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du auf "Nächste Folge" klickst:

Wie viele Folgen wollte ich eigentlich schauen?

Wie spät ist es jetzt?

Fühle ich mich danach besser oder betäubter?

Was vermeide ich gerade?

Brauche ich wirklich Ablenkung – oder Ruhe?

4. ZOCKEN

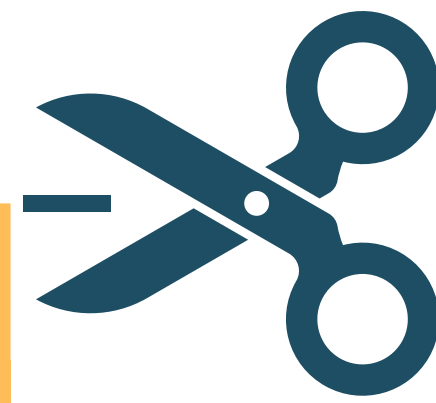
Wann zockst du?

- Wenn du gestresst von der Arbeit kommst
- Wenn du dich nutzlos fühlst
- Wenn du Erfolgserlebnisse brauchst
- Wenn du nicht weißt, was du sonst machen sollst
- Wenn du Kontakt zu anderen suchst (aber nicht wirklich)
- Wenn du müde bist, aber nicht zur Ruhe kommst

Ausstiegsideen

- Timer stellen BEVOR du anfängst
- Feste Spielzeiten festlegen (z.B. nur am Wochenende)
- Spiele deinstallieren, die dich am meisten fesseln
- Notifications ausschalten
- Controller/Konsole in Schrank wegräumen nach dem Spielen
- "Cooldown"-Zeit einführen: 30 Min. Pause nach jeder Session
- Anderen Hobby-Raum schaffen (ohne Gaming-Setup)
- Alternativen für soziale Kontakte finden

Deine Impulskarte



***Halt. Bevor du das Spiel
startest:***

Wie lange will ich spielen?

Was will ich mir damit geben?

Gibt es einen anderen Weg,
das zu bekommen?

Fühle ich mich danach erfüllt
oder leer?

Was würde passieren, wenn
ich jetzt nichts tue?

5. ARBEIT / PRODUKTIVITÄTS-SUCHT

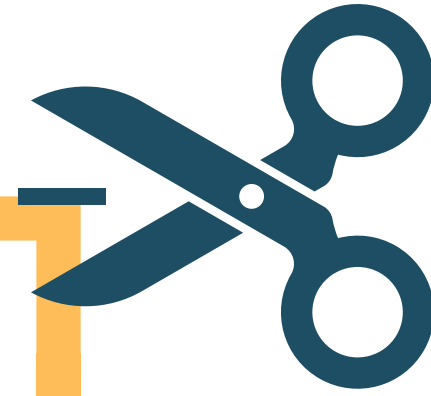
Wann arbeitest du?

- Wenn du eigentlich Feierabend hast
- Wenn du am Wochenende "nur kurz" E-Mails checkst
- Wenn du dich wertlos fühlst und Bestätigung brauchst
- Wenn du Angst hast, nicht genug zu sein
- Wenn du nicht weißt, wer du ohne Leistung bist
- Wenn Nichtstun sich wie Versagen anfühlt

Ausstiegsideen

- E-Mail-Apps nach 18 Uhr automatisch sperren
- Arbeitslaptop physisch in Schrank wegräumen
- "Aus"-Ritual etablieren (z.B. Kerze anzünden = Feierabend)
- Keine Arbeit am Wochenende-Regel (wirklich keine)
- To-Do-Listen am Vorabend bewusst schließen
- Urlaub ohne Laptop/Arbeitshandy
- Wecker stellen für Arbeitsende
- Hobbys suchen, die nichts mit Leistung zu tun haben
- Anderen sagen: "Ich bin ab 18 Uhr nicht erreichbar"

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du "nur noch schnell" arbeitest:

Ist das wirklich dringend oder
fühlt es sich nur so an?

Was vermeide ich, wenn ich
jetzt arbeite?

Kann ich ausgeruht besser
daran arbeiten?

Was passiert wirklich, wenn
ich JETZT aufhöre?

Wer bin ich, wenn ich nicht
produktiv bin?

6. SPORT / FITNESS-EXZESSE

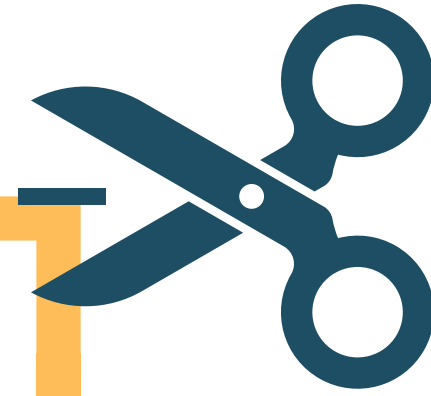
Wann trainierst du?

- Wenn du wütend oder frustriert bist
- Wenn du dich für Essen "bestrafen" willst
- Wenn du nicht in deinem Körper sein willst
- Wenn du Kontrolle brauchst
- Wenn du dich schuldig fühlst (für Pause, Essen, Ruhe)
- Wenn du erschöpft bist, aber nicht aufhören kannst

Ausstiegsideen

- Mindestens 2 Ruhetage pro Woche (wirklich Ruhe!)
- Sport-Apps löschen, die Streaks zählen
- Kein Training, wenn du krank oder erschöpft bist
- Trainingsplan mit festem Ende (nicht endlos)
- Sport ohne Ziel: Spazieren, tanzen, spielen
- Keine Kalorien-Tracker
- Körpergefühl-Check vor jedem Training: Will ich das wirklich?
- Anderen Umgang mit Stress lernen (Atmen, Nichtstun)

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du trainierst:

Kommt der Impuls aus
Freude oder aus Zwang?

Trainiere ich, weil ich will –
oder weil ich "muss"?

Was passiert, wenn ich heute
pausiere?

Höre ich auf meinen Körper –
oder auf meinen Kopf?

Fühlt sich das nach
Selbstfürsorge oder nach
Flucht an?

7. PUTZEN / AUFRÄUMEN / ORGANISIEREN

Wann putzt/räumst du auf?

- Wenn du eigentlich etwas Wichtiges tun solltest
- Wenn du nervös oder überfordert bist
- Wenn du Kontrolle brauchst
- Wenn du nicht weißt, wie du zur Ruhe kommen sollst
- Wenn Gefühle hochkommen, die du nicht fühlen willst
- Wenn du nicht schlafen kannst

Ausstiegsideen

- Feste Putz-Zeiten (nicht spontan bei Stress)
- Timer stellen: max. 30 Minuten
- Liste schreiben statt sofort loslegen
- "Gut genug" statt perfekt
- Gefühls-Tagebuch vor dem Putzen: Was ist wirklich los?
- Bei nächtlichem Putz-Drang: erst 10 Min. hinlegen
- Akzeptieren, dass Unordnung okay ist

Deine Impulskarte



***Halt. Bevor du anfängst zu
putzen/organisieren:***

Muss das wirklich jetzt sein?

Was vermeide ich gerade?

Prokrastiniere ich etwas
Wichtigeres?

Kann ich das auch morgen
machen?

Was würde passieren, wenn
ich jetzt einfach Nichts tue?

8. ALKOHOL TRINKEN

Wann trinkst du?

- Wenn du nach Hause kommst und "runterfahren" willst
- Wenn du nervös oder ängstlich bist
- Wenn du feiern gehst
- Wenn du dich belohnen willst
- Wenn alle anderen auch trinken
- Wenn du nicht fühlen willst, was gerade ist

Ausstiegsideen

- Alkoholfreie Tage festlegen (z.B. Montag-Donnerstag)
- Alternative Rituale zum "Runterfahren" (Tee, Spaziergang)
- Keinen Alkohol zu Hause lagern
- In Gesellschaft: alkoholfreies Getränk in schönem Glas
- Feste Menge vorher festlegen
- Sober-Curious-Community suchen
- 30-Tage-Challenge: komplett ohne
- Ehrlich mit Freunden über Veränderung sprechen

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du einschenkst:

Warum will ich jetzt trinken?

Welches Gefühl will ich
dämpfen?

Wie geht's mir morgen
damit?

Trinke ich, weil ich will – oder
weil ich glaube, ich muss?

Was brauche ich wirklich?

9. JUNKFOOD / ZUCKER ESSEN

Wann isst du?

- Wenn du gestresst bist
- Wenn du gelangweilt bist
- Wenn du müde bist und Energie brauchst
- Wenn du traurig oder einsam bist
- Wenn du arbeitest oder Netflix schaust
- Wenn du feiern oder belohnen willst

Ausstiegsideen

- Keine Vorräte zu Hause (wirklich: KEINE)
- 10-Minuten-Regel: erst warten, dann entscheiden
- Wasser trinken, bevor du isst
- Langeweile-Snacks durch Obst oder Nüsse ersetzen
- Bei Stress: 5 Minuten Nichts tun statt Kühlschrank
- Feste Essenszeiten – dazwischen Küche meiden
- Achtsamkeit: Wenn essen, dann nur essen (kein Handy, kein TV)
- Emotionen-Tagebuch statt Essen

Deine Impulskarte



Halt. Bevor du zugreifst:

Habe ich wirklich Hunger?

Was fühle ich gerade wirklich?

Will ich das wirklich essen –
oder will ich etwas füllen?

Wie fühle ich mich 30
Minuten danach?

Was brauche ich stattdessen?

Schlusswort

Sei sanft zu dir!

Du musst nicht alle Ablenkungen auf einmal stoppen.

Aber du kannst anfangen, ehrlich hinzuschauen:
Womit füllst du die Lücken?

Und dann kannst du Schritt für Schritt üben, sie
auch mal leer zu lassen.

Denn genau da – in diesen kleinen, leeren
Momenten – fängt echte Veränderung an.

Ich glaub an dich!

Deine Inga

