

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch dein Leben verändern kann.....	9
Teil 1: Dopamin – der Verführer deines Gehirns	11
Dein Gehirn und die modernen Welt.....	11
Hormone – Die unsichtbaren Dirigenten unseres Lebens.....	14
Wie Dopamin unser Leben steuert.....	16
Die unsichtbare Macht: Warum Dopamin uns antreibt.....	16
Wie Technologie uns manipuliert.....	17
Mechanismen – wie die digitale Welt um unsere Aufmerksamkeit buhlt.....	19
Warum digitale Überlastung langfristig schadet.....	23
Wenn ein Kreislauf der Abhängigkeit entsteht.....	25
Symptome eines Dopamin-Überschusses.....	27
Bin ich süchtig oder nicht?	31
Die Leere als Anfang nutzen.....	33
Teil 2: Was wir eigentlich suchen.....	34
Die Kraft der Stille	34
Das Bedürfnis, gesehen zu werden.....	37
Der Wert von echter Begegnung	38
Verbundensein: Die leise Kraft, die uns trägt.....	39
Wahre Freude: Wenn das Leben Tiefe bekommt	40

Teil 3: Dein Dopamin Detox – die Grundlagen.....	43
Was ist Dopamin Detox wirklich?	43
Vorbereitung auf deinen Detox	46
Die 4-Stufen-Methode des Dopamin Detox	50
Teil 4: Der praktische Leitfaden – So startest du	54
Der 24-Stunden-Dopamin-Reset	55
Die ersten 7 Tage – Eine Woche, die alles verändert	60
30-Tage-Plan für deinen Dopamin Detox	65
Journaling: Wie du Fortschritte dokumentierst	68
Wie du die Freude am Detox findest	71
Erfolgsgeschichten – Menschen, die ihr Leben durch Dopamin Detox verändert haben	73
Teil 5: Digitaler Minimalismus – Deine Langzeitstrategie für mehr Fokus und Klarheit.....	76
Was ist digitaler Minimalismus?	77
Der digitale Frühjahrsputz: Entrümpelung und Neugestaltung	79
Die Rolle der echten Welt stärken	82
Langfristige digitale Balance	85
Digitaler Minimalismus in verschiedenen Lebensbereichen	89
Dein Weg zu einem bewussten Leben	92
Ein Leben voller echter Freude	94
Deine neue Freiheit.....	96

Anhang	99
Praktische Tools für dein Dopamin Detox.....	99
1. Arbeitsblatt: Meine digitale Bestandsaufnahme	100
2. Checkliste: Digitaler Frühjahrsputz	104
3. Arbeitsblatt: Reflexion und Planung meiner digitalen Balance.....	105
4. Checkliste: Technikfreie Rituale	106
5. Monatsreflexion: Meine digitale Balance	107
6. Reflexionsfragen: Was bedeutet Zufriedenheit für dich? ...	108
7. Journaling-Vorlagen: Tagebuch für deinen Detox-Prozess.	109
8. Tools für deinen Alltag	110
9. Persönliche Checkliste für den Detox	111
Empfehlungen und Ressourcen	112
Über dieses Buch.....	116