DEIN 72-STUNDEN-DOPAMIN-RESET (DAS WOCHENEND-PROTOKOLL)

„Nur die ergangenen Gedanken haben Wert." (Friedrich Nietzsche, *Götzen-Dämmerung*, Sprüche und Pfeile)

Startzeitpunkt (z. B. Freitag, 18:00 Uhr): _____
Endzeitpunkt (z. B. Montag, 18:00 Uhr): _____

DIE STREICHLISTE FÜR 72 STUNDEN (Kein billiges Phasic Dopamine)

☐ Keine Kurzvideos & Social-Media-Feeds (IG, TikTok, Shorts, Reddit) – Apps temporär gelöscht.

☐ Kein Hintergrund-Audio (keine Podcasts oder Musik beim Gehen, Kochen, Putzen oder Trainieren).

☐ Keine hochverarbeiteten Ersatzreize (Gaming, Junkfood, Binge-Watching).

DEIN PROTOKOLL DURCH DAS TAL DER LANGEWEILE

Tag	Nietzsches Gang (Min. 45 Min. ohne Handy/Audio)	Momente des Impulses (Wie oft wollte meine Hand zum Handy greifen?)	Meine wichtigste Erkenntnis in der Stille
TAG 1 *(Die Unruhe)*	[ ] Erledigt	Strichliste:	*Was tauchte auf, als es still wurde?*
TAG 2 *(Die Entschleunigung)*	[ ] Erledigt	Strichliste:	*Wie verändert sich mein Zeitempfinden?*
TAG 3 *(Rückblick)*	[ ] Erledigt	Strichliste:	*Worauf habe ich plötzlich wieder echte Lust?*

Meine 1 Alltags-Regel ab Tag 4 (Die Ein-Sinn-Regel):
Bei dieser täglichen Routine bleibt mein Handy ab sofort immer in der Tasche: _____

Das laute Nichts · Dominic Limerence · Medieninhaber: Limerence Books, Wien · Impressum: limerence.blog/impressum — Zum persönlichen Gebrauch. Ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung.