

# Detox

# Your

# Life

Wir schicken unser Leben auf Entgiftungskur. So ist endlich Schluss mit überflüssigem Krimskrams, negativen Gedanken oder belastenden Beziehungen!







Emotionales Detoxing: innerlich beim Einatmen bis vier zählen. Atmung anhalten und bis sieben zählen. Ausatmen und bis acht zählen.

Beim Detoxing wollen wir uns reinigen, unseren Körper von Giften und Schadstoffen befreien. Das Ziel ist, danach neue Power zu haben. Wir wollen aber noch darüber hinausgehen. Nicht nur unseren Körper, sondern unser Leben von Dingen und emotionalen Energiefressern befreien, die uns nicht guttun, lernen, einfach mal Nein zu sagen. Jetzt am Jahresende ist es Zeit, auf den Resetknopf zu drücken und unser Leben auf den Prüfstand zu stellen! Wir schmeißen allen unnötigen Ballast über Bord, um frisch und happy durchzustarten.

## Detoxing von ... Social Media

Na, wie viel Zeit haben wir heute schon wieder auf Social Media verschwendet? Wahrscheinlich zu viel. Kein Wunder, denn genau wie eine Droge können auch soziale Plattformen süchtig machen und dazu führen, dass wir (zu) viel Zeit am Handy verbringen, während das echte Leben einfach an uns vorbeiplätschert. Wer anfängt, Hobbys zu vernachlässigen, schlechter entspannt und einschläft (und sich nebenbei noch von utopischen (Körper-)Idealen unter Druck gesetzt fühlt), sollte dringend eine Auszeit von Facebook, Instagram und Co. nehmen!

### So reduzieren wir Social Media:

- **Accounts entfolgen und aus Gruppen austreten, die uns runterziehen oder stören**
- **Push-Nachrichten ausschalten**
- **sich feste Zeitrahmen setzen, die nicht überschritten werden sollten**
- **nichts posten**
- **sich auf alternative Real-Life-Aktivitäten konzentrieren**



## ... negativen Kontakten

Die Menschen, die uns umgeben, beeinflussen natürlich auch unser Wohlbefinden. Deshalb sollten wir vor allem Kontakte pflegen, die eine Bereicherung für unser Leben darstellen, und rigoros aussortieren, wenn uns jemand nicht guttut – diese Person hat in unserem Leben nichts verloren! Deshalb lieber toxische Beziehungen beenden und energieraubende Freundschaften einschlafen lassen. In Fällen, in denen wir das Miteinander nicht so einfach beenden können (etwa ein ungeliebter Arbeitskollege oder die gebieterische Schwiegermutter), versuchen, den Kontakt auf ein Minimum zu reduzieren.

### So erkennen wir toxische Kontakte:

- Eine toxische Beziehung zu einem Familienmitglied, einer Freundin oder dem Partner fühlt sich nicht gut an, sondern schädlich, bereitet seelische Schmerzen und kann krank machen.
- Toxische Menschen sind sehr manipulativ, unehrlich und setzen ihre eigenen Wünsche rücksichtslos durch. Sie haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Macht und Kontrolle, das sie durch häufige Kritik, Schuldzuweisungen und Herabwürdigungen ausleben.
- Toxische Partnerschaften laufen oft nach dem gleichen Muster ab: Nach einem traumhaft harmonischen Start in die Beziehung mit einer Übersättigung von Liebesbeweisen (sogenanntes Love Bombing) kippt die Stimmung nach einiger Zeit und wandelt sich ins extreme Gegenteil.

## ... belastenden Pflichten

Wir sollen für die Geburtstagsparty unserer Bekannten Kuchen backen, eine Freundin fragt, ob wir ihre Kinder hüten können, und dann sollen wir unseren Eltern noch beim Dachboden-Ausmisten helfen? Hell no! Nein sagen lautet hier die Devise. Und auch wenn es erst schwerfällt – es kann sich so gut anfühlen! Indem wir Aufgaben und Pflichten loswerden und Bitten ausschlagen, die lästig und vermeidbar sind, schaffen wir uns wichtige Freiräume. Tatsächlich werden es uns die wenigsten Menschen wirklich übel nehmen. Falls doch: Wir können es sowieso nicht jedem recht machen – warum also nicht mal uns selbst bevorzugen?

### So sagen wir freundlich Nein:

- Wir legen uns zurecht, was wir sagen möchten, damit das Nein nicht falsch rüberkommt. Dabei sollten wir Verständnis und Anteilnahme für das Anliegen der anderen Person zeigen.
- Offen und ehrlich sein, wenn wir Nein sagen. Gut begründet kann das Gegenüber auch besser verstehen, weshalb wir die Bitte ausschlagen müssen.
- Am besten haben wir einen Alternativvorschlag parat, um der Person trotzdem weiterzuhelfen. Wenn möglich können wir zu einem anderen Zeitpunkt helfen oder eine andere Person vorschlagen, die stattdessen unterstützen könnte.

## ... schlechten Gedanken

Vieles, das sich den ganzen Tag in unseren hübschen Köpfen abspielt, ist negativ und damit absolut unnötig! Um unser eigenes Denkmuster regelmäßig zu reflektieren, sollten wir uns deshalb immer fragen: „Ist dieser Gedanke hilfreich?“ Natürlich ist es normal, auch mal schlechten Überlegungen hinterherzuhängen. Belastendes können wir gern mit Freunden ausdiskutieren, um Sorgen zu teilen und Gefühlen Luft zu machen. Wer viel mit sich selbst hadert und oft unter einem schlechten Gewissen leidet, sollte sich deshalb genauer beobachten. Meistens sind wir viel zu streng mit uns selbst und orientieren uns an Maßstäben, die wir anderen niemals auferlegen würden. Wenn das nächste Mal die Zweifel nagen, hilft die Frage: „Bin ich mir selbst gerade eine gute Freundin?“







**UNSERE EXPERTIN**

**Diplom-Psychologin Laura Ritthaler (41)** ist Therapeutin, Coachin und Autorin und arbeitet seit 15 Jahren in Berlin ([www.laura-ritthaler.de](http://www.laura-ritthaler.de)). Ihr Konzept Emotional Detox® gibt es als Buch oder Coaching-Wochenende: [www.emotional-detox.de](http://www.emotional-detox.de) «

**MARIE-KONDO-TRICK**

Beim Ausmisten (etwa des Kleiderschranks) alle Sachen auf einen Haufen werfen, damit wir uns vor Augen führen, wie viel wir eigentlich besitzen – oft ist es mehr, als wir dachten! Danach jedes Teil in die Hand nehmen und überlegen, ob dieser Gegenstand wirklich benötigt wird. Ist das nicht der Fall, stellen wir uns die Frage: „Bringt mir dieses Teil noch Freude?“ Konsequenter aussortieren, wenn beides mit Nein beantwortet wurde.

**HIER LOHNT SICH REGELMÄSSIGES AUSSORTIEREN**

- Garderobe und Schuhe
- Bücher und Zeitschriften
- Make-up- und Hygieneartikel
  - Taschen und Tüten
  - Unterlagen
  - Küchenutensilien
  - Dekorationsartikel
  - Erinnerungsstücke

**Emotionales Detoxen**

„Ich fühle, also bin ich“ – auf diesem Terrain ist sie eine Expertin: Diplom-Psychologin Laura Ritthaler hat sich intensiv mit der Bedeutung von Gefühlen als Zeichen für unsere Bedürfnisse auseinandergesetzt. SHAPE verrät sie, wie wir unser emotionales Immunsystem und somit unser Wohlbefinden am besten stärken:

**1. TIPP**

**TIEFSCHLAF-ATMUNG**

Mit besonders tiefen Atemzügen signalisieren wir dem Körper blitzschnell: Alles ist sicher, es besteht keine Lebensgefahr. Hier eignet sich die 4-7-8-Atmung aus dem Yoga. Innerlich beim Einatmen bis vier zählen. Atmung anhalten und bis sieben zählen. Ausatmen und bis acht zählen. Viermal wiederholen.

**2. TIPP**

**VORBILDFUNKTION**

Wie würde sich unsere coole Freundin oder unser Idol in der Situation jetzt verhalten? Wahrscheinlich entspannter als wir, deshalb probieren wir genau das mutig aus!

**3. TIPP**

**SELBSTLIEBEKONTO ANLEGEN**

Wir zahlen zehn Prozent unseres Gehalts auf unser persönliches Selbstliebekonto ein, um damit das zu machen, was uns guttut, weiterbringt, aufpäppelt und glücklich macht.

**4. TIPP**

**DATE NIGHT**

Zeit für Me-Time! Einmal wöchentlich ist Zeit für ein Date mit uns selbst: ein Nur-ich-Termin, bei dem wir uns für mindestens zwei Stunden nur um uns selbst kümmern und etwas machen, zu dem wir sonst nicht kommen, was uns Spaß macht oder wir schon immer mal ausprobieren wollten.

**5. TIPP**

**RICHTIG VERGLEICHEN**

Wenn schon, denn schon! Am besten vergleichen wir uns mit Menschen, die zufrieden und mit sich im Reinen sind. Mit ihnen sollten wir uns treffen und versuchen, herauszufinden, wie sie das erreicht haben. Worauf legen sie Wert oder worauf verzichten sie bewusst?

**6. TIPP**

**TO-DO-LISTE**

Jeden Abend sollten wir uns sechs Dinge überlegen, die wir am nächsten Tag erledigen möchten, und sie in eine Prioritätenfolge bringen. Was ist „wichtig“ und was „dringlich“? Von nun an arbeiten wir jeden Tag die Punkte in der vorgegebenen Reihenfolge ab und was wir nicht geschafft haben, setzen wir abends an den Anfang der Liste für den kommenden Tag. Dabei aber nicht einfach nur das Unerledigte wieder auf die Liste schreiben, sondern immer wieder die Prioritäten checken!