



Inputthemen zum Ausschneiden (4x)

Flug-/Konzentrationsmodus	Flug-/Konzentrationsmodus
Focus -To-Do (App)	Focus -To-Do (App)
Digital Detox	Digital Detox
Dopamin Fasten	Dopamin Fasten
Dynamisches Sitzen	Dynamisches Sitzen
Blaulichtfilter	Blaulichtfilter
Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren	Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren

Flug-/Konzentrationsmodus	Flug-/Konzentrationsmodus
Focus -To-Do (App)	Focus -To-Do (App)
Digital Detox	Digital Detox
Dopamin Fasten	Dopamin Fasten
Dynamisches Sitzen	Dynamisches Sitzen
Blaulichtfilter	Blaulichtfilter
Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren	Bildschirmzeit/Anzahl der Entsperrungen kontrollieren



Entspannungsinspirationen zum Ausschneiden

Weightless – Macaroni Union

„Weightless“ von *Macaroni Union* ist von Neurowissenschaftler:innen zum entspannendsten Lied der Welt erklärt worden. Schnapp dir ein paar Kopfhörer, lehn dich zurück und tauche für acht Minuten in die Musik ein. marconiunion.bandcamp.com/album/weightless-ambient-transmissions-vol-2

7 Mind

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein. 7mind.de/download

Headspace

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008

Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=de&gl=US

Calm

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: apps.apple.com/de/app/calm/id571800810

Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=de&gl=US

Smiling Mind

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, installiere die hier verlinkte App und schau dich um, was diese so zu bieten hat. Hör dafür mindestens in eine Audiodatei hinein.

iOS: apps.apple.com/us/app/smiling-mind/id560442518

Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=de&gl=US

Progressive Muskelentspannung

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, schaue das verlinkte Video an und lass deine Muskeln entspannen: youtube.com/watch?v=Qz-3YHaeGb4

Atemübung

Schnapp dir ein paar Kopfhörer, schaue das verlinkte Video an und mache ein paar Atemübungen zur Entspannung. youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng