

Fasten- und Medienabstinenz-Arbeitsblatt

WAS BEDEUTET MEDIENFASTEN?

Neue Mitglieder haben möglicherweise Schwierigkeiten, zu verstehen, was echtes Medien-/Technikfasten bedeutet.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Verzicht auf unsere süchtig machenden Medien und dem Fasten. Der Verzicht auf unsere süchtig machenden Medien ist das Ziel vieler von uns, aber dies ist normalerweise nichts, was wir in der frühen Phase der Erholung von der Mediensucht erreichen können. Die Grenzen sind für uns zu verschwommen, um solche Entscheidungen zu treffen. Die meisten von uns müssen damit beginnen, auf alle unnötigen Medien zu verzichten, und wir müssen lange Zeit fasten, um unseren Körper und Geist von den Auswirkungen der süchtig machenden Mediennutzung zu entgiften. Dies bereitet den Weg für eine neue Lebensweise.

FASTEN ist erforderlich in einer geschlossenen Back-to-Basics-Schritt-Studie. Das bedeutet KEINE NUTZUNG VON MEDIEN ODER TECHNIK, die nicht ABSOLUT NOTWENDIG für Arbeit, Schule oder wesentliche familiäre Bedürfnisse ist (wie das Vereinbaren von Arztterminen oder der Umgang mit Nachrichten an oder von der Schule). Das bedeutet (und diese Liste ist nicht abschließend) kein Fernsehen, Filme, Nachrichten, Streaming, soziale Medien, Gaming, Pornografie, unnötiges Einkaufen, Wortspiele, Dating- und Treffen-Apps, Internetnutzung aus unnötigen Gründen, Telefon- oder Tablet-Apps oder Glücksspiel.

Für viele Menschen könnte—und sollte wahrscheinlich—dieses Fasten auch Podcasts, Musik, Belletristik, Zeitschriften, Online-Lesen, Hörbücher, Meditations-Apps, Sport-Apps, unnötige Messaging-Apps oder jede andere Art von Input umfassen, in dem man sich verliert oder mehr Zeit damit verbringt als beabsichtigt. Dies mag sich von den Definitionen eines Medienfastens anderer Medien-/Technikprogramme unterscheiden, aber so haben wir festgestellt, dass Menschen echte Medien-/Technikabstinenz erreichen können. ERINNERN SIE SICH: Fragen Sie sich immer: „Ist es WIRKLICH notwendig?“ Wir haben festgestellt, dass je nüchterner wir von ALLEN unnötigen Medien sind, desto besser stehen die Chancen, dass wir langfristig abstinent bleiben, indem wir die 12 Schritte mit klarem Verstand durcharbeiten.

Einige Leute sagen: „Aber meine Familie/Partner/Freunde schauen jede Woche gemeinsam einen Film. Kann ich das tun?“ Die Antwort lautet: Wie wäre es, Ihrer Familie vorzuschlagen, in dieser Zeit etwas anderes zu tun, wie ein Brettspiel zu spielen, zusammen zu tanzen, in den Park zu gehen, spazieren zu gehen oder eine andere Aktivität zu unternehmen, die keine Medien oder Technik erfordert? Auf der MAA-Website unter dem Reiter Literatur gibt es eine Liste mit 300 Dingen, die man tun kann, anstatt Medien zu nutzen. Sehen Sie sie sich an, oder lassen Sie sie sich ansehen, und wählen Sie einige Dinge aus, die Sie ausprobieren möchten.

Dann gibt es: „Aber bei meiner Mutter zu Hause ist der Fernseher immer an.“ Wir empfehlen Ihnen, sie zu fragen, ob es in Ordnung ist, ihn auszuschalten, während Sie dort sind, damit Sie Zeit haben, mit ihr zu reden oder etwas anderes gemeinsam zu tun. Wenn Sie an einem Ort

sind, an dem Sie sie absolut nicht dazu bringen können, die Medien auszuschalten, dann seien Sie entweder in einem anderen Raum oder drehen Sie dem Fernseher den Rücken zu (was ziemlich unangenehm und oft nicht erfolgreich ist, also seien Sie vorsichtig). Das bedeutet, in einem Restaurant nicht dem Fernseher gegenüberzusitzen oder Restaurants zu finden, in denen keine Fernseher eingeschaltet sind. Es bedeutet, keine Ballspiele anzuschauen und oft auch nicht zuzuhören. Es bedeutet, WENN ZWEIFEL BESTEHT, LASS ES SEIN.

Dies soll nicht einfach sein und keine Bestrafung sein. Es soll Sie entgiften, damit Sie Ihr Leben zurückbekommen und offen für die Führung durch Ihre Höhere Macht sind. Wenn Sie nicht bereit für dieses Engagement sind, dann müssen Sie möglicherweise auf andere Weise als Closed Back to Basics versuchen, sich zu erholen. Letztendlich, nach Monaten und Monaten oder sogar Jahren des Fastens, wechseln einige von uns in eine Erholungsphase, in der wir nur noch von unseren süchtig machenden Medien/Techniken fernbleiben. Wir stellen möglicherweise fest, dass einige Formen von Medien oder Technik für uns nicht süchtig machen. An diesem Punkt wird es sehr individuell, und die Anleitung und Verantwortlichkeit durch Ihren Sponsor können Ihnen helfen, herauszufinden, welche Medien- und Technikanwendungen Sie nicht in Gefahr bringen, in eine Binge oder einen Rückfall zu geraten. Seien Sie jedoch vorsichtig, denn es kann ein schlüpfriger Abhang sein.

Teil 1

Wie und Wo hat Medien/Technik Dich Beeinflusst?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

Wo haben Sie mehr Zeit vor elektronischen Bildschirmen verbracht als geplant?

Wo haben Sie Hausarbeiten, persönliche Pflege und die Erledigung von Geschäften aufgeschoben und dennoch Zeit gefunden, sich auf Ihre Technik/Medien zu konzentrieren?

Weiden Sie den ganzen Tag über in Ihren Medien? Erklären Sie.

Bingen Sie stundenlang darauf? Erklären Sie.

Planen Sie, Technik/Medien zu nutzen, um Ihre Geschäfte, Ziele oder Visionen voranzutreiben, und werden dennoch dadurch abgelenkt? Erklären Sie.

Wenden Sie sich an Ihre Medien, anstatt sich mit lebenden Menschen verbunden zu fühlen, und fühlen sich am Ende isolierter und einsamer als vorher? Erklären Sie.

Neigen Sie dazu, gesunde intellektuelle Anregungen zu vernachlässigen, da Ihr Geist auf passiven Medienkonsum ausgerichtet ist? Erklären Sie.

Wo sind Ihre kreativen Bemühungen durch Ihren elektronischen Fokus beeinträchtigt worden?

Glauben Sie, dass es notwendig ist, Zeit mit Technik/Medien zu verbringen, um „sich zu entspannen“? Ist es Ihre Hauptquelle der Erholung?

Wo sind Sie von Ihrem Körper abgekoppelt oder haben Ihre Gesundheit oder die Grundbedürfnisse Ihres Körpers nach Ruhe, Schlaf, Bewegung, guter Ernährung usw. aufgrund der Mediennutzung vernachlässigt?

Wo sind Sie von der natürlichen Welt und all Ihren Sinnen aufgrund der Mediennutzung abgekoppelt worden?

Teil 2

TOP, MITTLERE UND UNTERE LINIEN

Obere Linien: Obere Linien sind Aktivitäten und Handlungen, die positiv für uns sind, unser Selbstwertgefühl stärken und uns helfen, abstinenz zu bleiben, während unsere Bedürfnisse auf gesunde, funktionale Weise erfüllt werden. Dazu gehören gesunde oder aspirative Praktiken im Umgang mit Internet und Technik, wie die Nutzung nur, wenn es notwendig ist, einen Plan vor der Nutzung zu haben oder die Nutzung auf ein Minimum zu beschränken.

Mittlere Linien: Mittlere Linien sind die Verhaltensweisen, Emotionen und Situationen, die unseren Drang zum Ausbrechen nähren. Wir versuchen, wann immer möglich, von mittleren Verhaltensweisen abzusehen und profitieren davon, Unterstützung zu suchen, wenn wir eine notwendige mittlere Aktivität ausführen müssen oder uns in einer mittleren Situation befinden. Mittlere Verhaltensweisen neigen dazu, uns zu unseren unteren Linien zu ziehen, daher betrachten wir sie nicht als sichere oder akzeptable Alternativen zu unseren unteren Linien.

Untere Linien: Die unteren Linien sind die zwanghaften Verhaltensweisen und Medien, die für uns selbstzerstörerisch sind. Sie sind die Dinge, bei denen wir, sobald wir damit anfangen, nicht mehr aufhören können, die die „Besessenheit des Geistes“ auslösen. Wir verzichten auf unsere unteren Linien, wenn wir fasten, aber auch nach unserem Fasten bleiben unsere unteren Linien etwas, von dem wir weiterhin Abstand halten. Die unteren Linien sind unsere alkoholischen Medien und wir betrachten sie als unsicher unter allen Umständen. Die unteren Linien sind selbst definierte Aktivitäten, von denen wir weiterhin absehen, um unser körperliches, geistiges, emotionales, sexuelles und spirituelles Wohl zu bewahren. Die Erholung beginnt damit, anzuerkennen, dass unser süchtiges Verhalten unser Leben unbeherrschbar macht und wir machtlos sind, es zu stoppen.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Welche Medien sind für Arbeit, Familie, Erholung oder persönliche Bedürfnisse notwendig? Besprechen Sie mit Ihrem Sponsor oder Medienverantwortungspartner, was diese sind. Denken Sie daran, wenn Zweifel besteht, lassen Sie es sein. Alle Medien sollten dazu beitragen, ein reichhaltiges und nützliches Leben zu schaffen, dies sind Ihre oberen Linien in Kombination mit der Nutzung aller 12 Schritte und UA-Werkzeuge.

2. Welche Medien sind Ihre alkoholischen Medien, die Medien, die Sie nicht aufhören können zu nutzen, wenn Sie einmal angefangen haben, oder die Medien, die die Besessenheit des Geistes auslösen? Dies sind Ihre unteren Linien.
3. Was löst bei Ihnen den Wunsch aus, Medien zu nutzen? Was sind Ihre Einstiegsdrogen, z.B. Nachrichtenüberschriften lesen, mit Menschen über Filme oder Fernsehsendungen sprechen, Abonnement-Updates usw.? Dies sind Dinge, die vermieden werden sollten und Ihre mittleren Linien darstellen. Tun Sie alles, um von Ihrem Telefon, Computer und Haushalt alles zu entfernen, was ein Auslöser sein könnte. Wenn Sie mit jemandem zusammenleben, der Ihre alkoholischen Medien nutzt, sprechen Sie mit ihm über Ihre Bedürfnisse und bitten Sie ihn um Hilfe. Tun Sie dasselbe, wenn Sie Freunde besuchen. Lassen Sie die Menschen wissen, dass Sie von unnötigen Medien fasten müssen. Die meisten Freunde, wenn sie Ihre Freunde sind, werden Sie bei diesem Fasten unterstützen.

Teil 3

Bitte erstellen Sie Ihre oberen, mittleren und unteren Linien mit Medien/Technik:

Beispiele:

Obere Linie: Ich lebe freudig und frei. Ich arbeite täglich die Schritte durch, meditiere täglich, gehe täglich zu Meetings, genieße mein Leben ohne Medien, egal was passiert, usw.

Mittlere Linie: (das sind Dinge, die Einstiegsdrogen sind – sie führen dazu, dass wir zugreifen): Negatives Denken, Selbstmitleid, Selbstschutz, Groll, Angst usw. YouTube öffnen und die Titel lesen, mit Menschen über die Medien sprechen, von denen wir abhängig sind, den Menschen nicht sagen, dass wir den Fernseher ausschalten müssen oder ihnen mitteilen, dass Medien uns nicht gut tun, usw.

Untere Linie: Jegliche Nutzung Ihrer alkoholischen Medien. Medien, die den Zwang auslösen, mehr zu nutzen. Medien, die die Besessenheit des Geistes auslösen, usw.

OBERE LINIE:

MITTLERE LINIE:

UNTERE LINIE: