

## Arbeitsblatt zum Urge-Surfen

*Bitte fülle dieses Arbeitsblatt aus, BEVOR du Medien zur Ablenkung oder Entspannung nutzt. Dies soll eine Verschnaufpause sein, eine kurze „Auszeit“, ein Übergang von einer Aktivität zur anderen.*

*WICHTIG: Das Ausfüllen dieses Arbeitsblatts bedeutet nicht, dass du deine Medien nicht nutzen kannst. Wenn du nach dem Ausfüllen des Arbeitsblattes immer noch das Bedürfnis hast, Medien zu nutzen, um dich zu entspannen, zu erholen oder abzulenken, dann erteile dir selbst selbst die Erlaubnis dazu. Wenn du dich dazu entscheidest, Medien zu konsumieren, dann tue dies bewusst. Es macht einen großen Unterschied ob wir uns bewusst zu etwas entscheiden und es uns erlauben oder ob wir unbewusst, möglicherweise noch mit schlechtem Gewissen etwas tun. Du musst dich lediglich dazu verpflichten, das gesamte Arbeitsblatt vorher auszufüllen.*

*Beantworte jede Frage in der angegebenen Reihenfolge und springe nicht vor.*

1. Schließe deine Augen und atme dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
2. Akzeptiere, wie du dich gerade fühlst, akzeptiere den Suchtdruck, akzeptiere dich selbst so, wie du gerade bist. Akzeptiere dein Leben so, wie es jetzt ist. Lassen dich nicht dafür verurteilen, dass du dich gerade so fühlst. Bewerte diese Situation nicht. Sei einfach nur präsent mit dir und dem Bedürfnis, jetzt Medien zu nutzen, oder was auch immer gerade an Gefühlen da ist.
3. Finde etwas, das du an dir schätzen kannst. Es kann etwas sehr Kleines sein, eine Charaktereigenschaft, die du an dir magst, oder etwas, das du tust oder getan hast. Das Ausfüllen dieses Arbeitsblattes könnte ein Punkt sein.
4. Nimm jetzt einen Taschenrechner zur Hand oder multipliziere die Anzahl der Jahre, die du auf diesem Planeten gelebt hast mit 365. Dadurch erhältst du die ungefähre Anzahl der Tage, die du als Mensch auf der Erde gelebt hast. Schreibe diese Zahl auf \_\_\_\_\_  
Wenn du die genaue Anzahl der Tage wissen willst, zähle, wie viele Tage seit deinem letzten Geburtstag vergangen sind, und addieren Sie sie zu dieser Zahl. Trage das Ergebnis hier ein: \_\_\_\_\_
5. Gratulieren dir selbst, dass du es bis hierher geschafft hast.
6. Singe ein Lied, irgendein Lied. Du musst es nicht gut singen. Singe nicht länger als 1 Minute
7. Finde etwas Humorvolles über diesen Situation. (Zum Beispiel, wie du gerade dein Lied gesungen hast.)
8. Schreiben eine Minute lang darüber, was du dir von der Nutzung deiner Medien erhoffst. Was glaubst du, was deine Medien dir geben? Schreibe in einer Minute so viel wie möglich.
9. Schließe nun deine Augen für 30 Sekunden und sieh dich selbst an eine deine schlimmste Zeit in der Mediensucht.
10. Hast du damals von den Medien das bekommen, was du wolltest? Haben die Medien gehalten, was sie versprochen haben?
11. Schreibe eine Minute lang darüber, wie du dich nach dem Medienkonsum gefühlt hast. Was dachtest du über dich und dein Leben?
12. Denke jetzt daran, wie es ist, Medienabstinent zu sein. Wie fühlst du dich, wenn du frei bist vom zwanghaften Medienkonsum? Was denkst du über dich? Wie wärest du in deinem idealen Selbst?
12. Beantworte nun diese Frage: Bin ich bereit, meine höhere Macht zu bitten, meinen Zwang, Medien zu konsumieren, jetzt von mir zu nehmen?
13. Halte mindestens 15 Sekunden inne und sprechen dann das „Gelassenheitsgebet“ oder ein Gebet deiner Wahl.
14. Bitte deine Höhere Macht in deinen eigenen Worten, den Drang von dir zu nehmen.
15. Warte und höre zu. Oder wiederhole das Gebet 3 mal
16. Schreibe mindestens drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
17. Schreibe jetzt mindestens drei Dinge auf, die du statt Medien zu konsumieren tun könntest.
18. Triff JETZT eine bewusste Entscheidung, ob du Medien konsumierst oder nicht.  
*Ich entscheide mich dazu, meine Medien zu KONSUMIEREN / NICHT ZU KONSUMIEREN, weil \_\_\_\_\_.*
19. Gehe jetzt in dein Herz und höre zu und sieh, wie es sich anfühlen würde, stattdessen diese Aktivität auszuführen. Wie es sich am Ende des Tages anfühlen würde, wenn du dem Suchtdruck NICHT nachgegeben hast. Schreibe eine Minute (oder länger) darüber, wie es sich anfühlen würde.
20. Gehe jetzt mit Klarheit und Begeisterung für alles, wofür du dich entschieden hast, in dein Leben.
21. Du kannst jederzeit zurückgehen und diese Übungen noch einmal machen, wenn du das Gefühl hast, dass du es brauchst oder möchtest.