

PRAXISMATERIAL II-10-1

Digitale Klarheits Zone

Drei Mechanismen, die Ihre Entscheidungsqualität sofort verbessern

Bezug: Kapitel 10 – Die äußere Entstörung

Dauer: 15 Minuten (Setup) + fortlaufend

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie richten eine wiederkehrende Klarheits-Zone ein – technisch, räumlich und mental.

IHRE KLARHEITS-ZONE EINRICHTEN

Schritt 1: Der Raum

Mein Ort:

Was muss dort RAUS (Bildschirm, Router, Handy)?

Was muss dort REIN (Stift, Papier, bequemer Stuhl)?

Schritt 2: Die Zeit

Meine Klarheits-Fenster: Tag 1: _____ Uhrzeit: _____ Tag 2: _____ Uhrzeit: _____ Tag 3:
_____ Uhrzeit: _____

Schritt 3: Das Ritual

- Handy physisch in anderen Raum legen
- WLAN am Router ausschalten
- Drei bewusste Atemzüge zum Start
- Bestimmte Körperhaltung (z.B. Ergometer, Stehen am Fenster)
- Eigenes Ritual: _____

REFLEXION

In der Praxis des Autors: Ergometer ohne Kraft, Blick auf fixen Punkt, kein Smartphone. Was wäre Ihr Äquivalent?

Sie brauchen keine Hütte im Zedernwald. Sie brauchen einen Schalter. Was ist Ihr Schalter?

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Ward, A.F. et al. (2017). Brain Drain: Smartphone-Proximity und kognitive Kapazität.

Amsterdam UMC / Paris Brain Institute: Erste Studien zu EEG-Modulation durch Mobilfunksignale.

Meta-Analyse 2025: Veränderte Alpha-Aktivität bei Mobilfunkexposition.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).