

Meine Gedanken zur Entschleunigung

30.10.2017

Ich hab mein Leben entschleunigt und mich von meinem Smartphone befreit.

Es ist mir Anfang August runter gefallen. Und kaputt gegangen.

Anfangs war ich genervt und wollte unbedingt wieder ein neues haben. Ich war regelrecht abhängig...musste alles posten & immer online sein...Hatte aber kein Geld um mir eins zu kaufen

Nach und nach hab ich mich dran gewöhnt keins mehr zu haben.

Vor kurzem hab ich ein Smartphone geschenkt bekommen. Aber ich nutze es nicht! Oder nur um gelegentlich Fotos zu machen. Ohne Sim Karte. Zum Telefonieren hab ich ein herkömmliches einfaches Handy. Und online bin ich nur noch zuhause am Laptop. Das reicht mir.

Ich habe gemerkt wie sich mein Leben positiv verändert hat. Ich denke wieder selbst und vertraue nicht mehr blind der Technik. Ich habe wieder mehr Zeit. Zum Entspannen oder um ein Buch zu lesen.

Wenn ich zu einer bestimmten Adresse möchte, suche ich mir vorher zuhause die Route oder Bahnverbindung raus anstatt mich auf die App zu verlassen.

Und auch zuhause hab ich meine online Zeit drastisch reduziert. Der Laptop ist meistens nur noch kurz an. Abends mal ne Stunde...Ich brauch nicht mehr ständig rund um die Uhr bei fb sein. Das reale Leben ist wichtiger! Meine wahren Freunde verstehen & akzeptieren das.

Insgesamt ist mein Leben jetzt ruhiger & entspannter.

Ich habe mich so nach und nach von fast allen modernen Konsumgewohnheiten befreit.

Es fing vor fast 18 Jahren mit meinem 2. Unfall an. Seitdem trinke ich keinen Alkohol mehr. Und rauche nicht mehr.

Später hab ich das TV Programm "weggelassen" Dann den Fernseher.

Seit 2014 habe ich kein Auto mehr.

Auch meinen materiellen Besitz habe ich reduziert.

Vom eigenen Haus auf ein WG Zimmer bzw. eine Gartenhütte.

Ich verweigere bewusst den Konsum.

Und in letzter Zeit habe ich so nach und nach meine Ernährung umgestellt. Von fastfood & Fertiggerichten zu fast roh vegan. (Ich esse gelegentlich und sehr selten noch Fleisch).

Jetzt habe ich mich auch von der "Informationsflut" befreit

Ich bin glücklich & zufrieden mit dem was ich habe