

Alternativen, *finden statt verzweifeln*

Als ich vor vielen Jahren zum ersten Mal mit dem Gedanken spielte, dass Computerspiele irgendwann mal als der zentrale Dreh- und Angelpunkt meiner Freizeit ausscheiden würden, da stand ich kurz darauf vor einem Problem: *Wie sollte ich nur dieses unendlich groß erscheinende Loch füllen, dass ich dadurch hinterlasse? Wie sollte ich es schaffen, dass ich nicht wieder zurück in meine Gaming Disorder fiel?* Antwort: *Alternative Hobbies.*

Damit Du nicht in das gleiche riesige Loch stürzt, habe ich nur für Dich 64 neue Ideen herausgesucht, die dieses Loch für Dich füllen können und in diesem Guide zusammengefasst.

Diese neuen Ideen versetzen Dich körperlich, geistig wie auch sozial in die Lage, Deinem Verlangen nach Computerspielen zu widerstehen. Gleichzeitig stellst Du Dich neuen Herausforderungen und gewinnst Erfahrung für Deine ganz persönlichen und vor allem realen Erfolgserlebnisse.

Meine eigenen Favoriten beschreibe ich Dir näher. Ich hoffe, dieser Guide hilft Dir in Deinem Bestreben, Dir Dein Leben zurückzuholen.

Ich wünsche Dir alles gute und eine schöne Zeit,

Ich wünsche Dir alles Gute und eine schöne Zeit,

Ben

Alternativen, *finden statt verzweifeln*

Werde aktiv!

Der beste Vorsatz nützt Dir nichts, wenn Du nicht aktiv wirst. Ohne Aktivität, kein Dopamin und ohne Dopamin kein Antrieb. Je aktiver Du bist, desto leichter wird es Dir fallen, Dein Verlangen nach Computerspielen in Zaum zu halten. Sport und alle anderen Formen körperlicher Aktivität sind dabei DER Antrieb für Deinen Weg, raus aus der Gaming Disorder. Also, pack es an – denn der ENDBOSS LEBEN hat bereits die dickeren Arme!

Die Aktivitäten Deiner Wahl:

<i>Fotografie</i>	<i>Mountain Biking</i>
<i>Wandern</i>	<i>Geocaching</i>
<i>Skifahren oder Snowboarden</i>	<i>Singen lernen</i>

Musik produzieren

Mit Sicherheit die von mir am meisten favorisierte Art und Weise mit aufkommenden Emotionen rund um das Verlangen nach Computerspielen umzugehen. Doch nur mit den Emotionen. Denn für das Bekämpfen des eigentlichen Verlangens, gibt es eine viel viel bessere Methode. Welche? Lies einfach weiter und ich verrate es Dir.

<i>Inline Skating/ Skateboarding</i>	<i>Fitness</i>
<i>Yoga</i>	<i>Ein Instrument lernen</i>
<i>Sprachen lernen</i>	<i>Konzerte besuchen</i>

CrossFit

DIE Methode um Dein Verlangen in den Griff zu bekommen. CrossFit ist bekanntermaßen die härteste Sportart der Welt und in keiner anderen gehst Du nach nur einer Stunde Training mit mehr Selbstbewusstsein, Erfolgserlebnissen und gleichzeitig mehr Dopamin nach Hause als hier.

<i>Tanzen lernen</i>	<i>Boxen</i>
<i>Paintball</i>	<i>Marathonläufer werden</i>
<i>Kampfsportarten lernen</i>	<i>Bouldern</i>

Alternativen,
finden statt verzweifeln

FAZIT

Was auch immer Du Dir an Aktivitäten aussuchst: Gib dem Ganzen eine echte und zeitlich angemessene Chance und ehe Du Dich versiehst, hast Du Dein Leben wieder unter Kontrolle. Körperliche Aktivität ist Dein neuer Dopamin-Dealer

Alternativen, *finden statt verzweifeln*

Erhole Dich!

Nichts ist so wichtig, wie das Erlernen aktiver Erholung. Erholung ist nicht zwangsläufig Schlaf oder Urlaub. Erholung bedeutet, Dich mit für Dich einfachen und im besten Fall sogar spaßbringenden Aktivitäten zu beschäftigen, die Deine Batterien wieder aufladen. Oftmals geben hier geistige Aktivitäten den körperlichen den Vorrang. Analog statt digital ist hier das Stichwort. Doch denke immer daran: Auch Erholung will gelernt sein!

Die Aktivitäten Deiner Wahl:

Kochen lernen
Gartenarbeit
Meditieren lernen

Malen
Ein Instrument lernen
Urlaubsreisen unternehmen

Schreiben (Bücher, Fachbeiträge)

Das geschriebene Wort hat die Macht, Dich von Deinen schwermütigen Gedanken zu trennen und seelisch mit Dir aufzuräumen. Schreiben, egal ob analog oder digital, sorgt dafür, dass Du Dich mit Deinem Inneren beschäftigst. Was Du auf Papier hast, liest Du zwangsläufig mit und prüfst es, ob Du willst oder nicht, auf Richtigkeit und Wahrheitsgehalt. Fokus, Klarheit, Wortgewandtheit.

Puzzlen
Blogging
Mandalas ausmalen

Zeichnen
Poesie
Musik hören

FAZIT

Erholung hat auch immer etwas mit Konzentration und Lernen zu tun. Jedoch in einem Maß, das nicht übermäßig fordert. Erholung ist also ein Balanceakt zwischen Anstrengung und Gelassenheit. Lerne, was Dich erholen lässt!

Alternativen, *finden statt verzweifeln*

Socialize!

Du kannst gerne versuchen vollständig auf Dich allein gestellt über die Runden zu kommen. Doch früher oder später wirst Du auf Unterstützung oder einfach nur einen Menschen in Deiner unmittelbaren Nähe angewiesen sein. Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht die körperliche Anwesenheit und sogar den Austausch von Zärtlichkeiten zum Überleben. AUCH DU! Also suche Dir eine Aktivität, die Dich wieder mit echten Menschen umgibt! Allein hast Du gegen den ENDBOSS LEBEN schlicht nicht den Hauch einer Chance!

Die Aktivitäten Deiner Wahl:

Yoga
Tanzen lernen
Brett-/ Kartenspiele

Festivals besuchen
Kochkurse besuchen
Einem Sportverein beitreten

CrossFit

Auch hier führe ich nochmal CrossFit ins Feld. Neben der Tatsache, dass es die wohl härteste Sportart der Welt ist, ist es wohl auch eine der sozialsten. Teamgeist und Community werden hier mehr als nur gelebt. Keiner kämpft allein und alle stehen zusammen. Eine Eigenschaft, die ich bis heute als sehr positiv erlebe.

Ehrenamtlich arbeiten
Seminare besuchen
Campen gehen

Erlebnisreisen
Rucksacktour im Ausland
Blogging

Bouldern

Beim Bouldern kommen vor allem auch Familien miteinander in Kontakt, denn - an alle Väter da draußen: Aufgepasst! - Bouldern ist eine sehr zugängliche Aktivität und daher in allen Altersklassen sehr beliebt. Du möchtest etwas gemeinsam mit Deiner Familie machen? Dann ist Bouldern definitiv einen Blick wert.

Geocaching

Und da haben wir die wohl am zugänglichsten gestaltete Aktivität von allen. Im Grunde genommen ist Geocaching eine Schnitzeljagd für Erwachsene. Da ihr jedoch das Wandern zugrunde liegt und prinzipiell in jedem Teil der Welt vertreten ist, ist es die ideale Aktivität neue Leute kennenzulernen. Noch dazu regt es Dich vielleicht an, Dich in ferne Länder zu begeben, um dort auf Cache-Jagd zu gehen.

Alternativen,
finden statt verzweifeln

FAZIT

Sich wieder in die reale Welt eingliedern muss nicht schwer sein.
Besonders die hervorgehobenen Aktivitäten sind Deinen Blick wert,
wenn es darum gehen soll, mit wenig Aufwand neue Leute
kennenzulernen.

Alternativen, *finden statt verzweifeln*

Werde Achievement-Hunter!

Achievements, Trophäen, Erfolge – sie alle erwarten Dich auch im realen Leben. Nur die Form der Darstellung und Deine Wahrnehmung ändern sich. Die virtuellen Erfolge nimmt heutzutage wirklich niemand mehr zur Kenntnis, so unbedeutend und inflationär werden sie verwendet. Doch wenn Du eine neue Sprache gelernt, den freien Handstand gemeistert oder sich Dein Buch das erste Mal erfolgreich verkauft, dann hast Du wahre Erfolge zu verzeichnen. Geh also da raus und jage Dir ein Paar reale Erfolge! Und dann: Feiere sie!

Die Aktivitäten Deiner Wahl:

Sprachen lernen
Instrumente lernen
Fallschirmspringen

Bungee Jumping
Paintball spielen
Den Beruf wechseln

Kochen lernen

Du beabsichtigst ein Mädels oder den heißen Kerl vom Verein kennenzulernen? Du möchtest Deiner Frau etwas bieten oder Deine Kinder zuverlässig versorgen können? Es heißt nicht umsonst "Liebe geht durch den Magen." Denn nichts ist ein größerer Erfolg als das strahlende und zufrieden dreinschauende Gesicht Deines gegenüber, wenn Du erfolgreich für ihn gekocht hast.

Skifahren/ Snowboarden lernen
Angeln gehen
Fotografie

Sammler werden
Malen lernen
Musik produzieren

Programmieren lernen

Die Welt spricht digital. Spätestens seit dem Siegeszug der Smartphones dürfte klar sein, dass der Lebens- und Arbeitsmittelpunkt immer weiter in das Internet und damit in die von Programmierern geschaffenen Programme verlagert wird. Programmieren kann nicht nur Spaß machen, sondern auch Deine Kreativität fördern. Denn wenn Du es bist, der erschafft, dann bist Du frei von denen, die für Dich erschaffen. Etwas zu erschaffen erfüllt. Konsum stimuliert lediglich.

FAZIT

Die wirklichen Erfolge feierst Du im realen Leben und nicht mit den Händen an den Controller gefesselt. Erschaffe selbst etwas von Wert, dann ist der Konsum von Computerspielen bald kein Thema mehr für Dich.

Alternativen,
finden statt verzweifeln

Und was nun?

Nun bist Du auf Dich allein gestellt. #NICHT. Schließlich ist es mein Ziel, Dich auf Deinem Weg raus aus Deiner Gaming Disorder zu begleiten.

Wenn Du ein neues Hobby für Dich entdeckt hast, dann vertiefe Dein Wissen darin und habe keine Scheu davor, Dich auch mit diesem Hobby neu zu entdecken. Und auch, wenn Du nicht gleich auf Anhieb das eine Hobby gefunden hast, das Dir zusagt - dann probiere eben weiter aus, bis Du es hast.

Das Leben bietet ein solch breites Spektrum an Möglichkeiten, dass es nur schade wäre, nicht vieles zumindest einmal ausprobiert zu haben.

Falls Du tatsächlich nicht weiter weißt, dann nimm Kontakt mit mir auf. Ich werde mein Bestes geben, Dir weiterzuhelfen.

Bis wir uns also wieder begegnen, wünsche ich Dir eine wunderbare Zeit und viel Erfolg bei Deinem Kampf gegen den ENDBOSS LEBEN.

HALLO@BENZOLLMANN.DE
BENZOLLMANN.DE