# 30-Tages Challenge - Mäßigung/Selbstbeherrschung

Hier ist ein 30-Tage-Plan, um dein Maßhalten zu verbessern. Jede Aktivität dauert ca. 15 Minuten:

## Woche 1: Bewusstsein und Reflexion

### Tag 1: Ziele setzen

Definiere, was Mäßigung/Selbstbeherrschung für dich bedeutet.

Setze konkrete, realistische Ziele, die du in diesen 30 Tagen erreichen möchten.

### Tag 2: Selbstbeobachtung

Führe ein Tagebuch, um deine täglichen Gewohnheiten und Auslöser für Übermaß zu dokumentieren.

Notiere, wann und warum du die Kontrolle verlierst. Falls ein Tagebuch zu aufwändig erscheint, schreibe zumindest für diesen Tag.

### Tag 3: Achtsamkeitspraxis

Führe eine 10-15 Minuten lange Achtsamkeitsmeditation durch. Begebe dich zu einem Ort, wo du für diese Zeit ungestört sein kannst. Setze oder lege dich hin. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wenn deine Gedanken abschweifen, komme ruhig wieder zu deinem Atem zurück.

### Tag 4: Erkennen von Auslösern

Identifiziere häufige Auslöser für übermäßiges Verhalten. Dies kann übermäßiger Ärger/Wut, Nutzung von elektronischen Medien, Essen, … sein.

### Tag 5: Reflexion

Reflektiere über eine Situation, in der du kürzlich übermäßiges Verhalten gezeigt hast, und überlege, was du stattdessen machen hättest können.

### Tag 6: Reduktion von Versuchungen

Entferne unnötige Versuchungen aus deinem Umfeld, wie z.B. Junk Food, Shopping-Apps oder Social Media.

### Tag 7: Wochenendreflexion

Überprüfe deine Fortschritte und Herausforderungen der ersten Woche. Passe gegebenenfalls deine Ziele an.

## Woche 2: Einführung von Struktur und Routinen

### Tag 8: Tagesstruktur planen

Erstelle einen strukturierten Tagesplan, der Pausen, Arbeit und Freizeit klar voneinander trennt.

### Tag 9: Regelmäßige Pausen

Implementiere regelmäßige Pausen in deinem Arbeitstag, um Erschöpfung und Überarbeitung zu vermeiden.

### Tag 10: Gesunde Ernährung

Plane deine Mahlzeiten und achte auf eine ausgewogene Ernährung – kaufe bspw. Äpfel oder Karotten für den Snack zwischen durch. Vermeide übermäßiges Naschen.

### Tag 11: Schlafroutine

Etabliere eine feste Schlafenszeit und sorge für eine ruhige Schlafumgebung.

### Tag 12: Digitaler Detox

Lege tägliche Zeiten fest, in denen du dich von digitalen Geräten fernhältst, insbesondere vor dem Schlafengehen und morgens unmittelbar nach dem Aufwachen.

### Tag 13: Bewegung

Integriere regelmäßige körperliche Aktivität in deinen Tagesablauf, sei es durch Spaziergänge, Yoga oder sonstige kurze körperliche Übungen.

### Tag 14: Wochenendreflexion

Bewerte deine Fortschritte in der zweiten Woche und identifiziere Bereiche, die weiterer Aufmerksamkeit bedürfen.

## Woche 3: Vertiefung und Anpassung

### Tag 15: Achtsames Essen

Praktiziere achtsames Essen, indem du deine Mahlzeiten ohne Ablenkungen genießt und auf deine Sättigungssignale achtest.

### Tag 16: Finanzielle Selbstkontrolle

Erstelle ein Budget und setze dir finanzielle Ziele – wieviel willst du pro Monat sparen. Vermeide impulsive Ausgaben.

### Tag 17: Zeitmanagement

Nutze Techniken wie die Pomodoro-Methode (falls du diese nicht kennst, einfach googeln), um deine Produktivität zu steigern und Überarbeitung zu vermeiden.

### Tag 18: Sozialer Ausgleich

Pflege soziale Kontakte und plane regelmäßige Treffen mit Freunden und Familie, ohne dabei andere Verpflichtungen zu vernachlässigen.

### Tag 19: Hobbys und Interessen

Verbringe Zeit mit Hobbys und Aktivitäten, die dir Freude bereitet und dir hilft, dich zu entspannen.

### Tag 20: Stressmanagement

Lerne Techniken zur Stressbewältigung, wie tiefes Atmen oder progressive Muskelentspannung.

### Tag 21: Wochenendreflexion

Überprüfe deine Fortschritte der dritten Woche und passe deine Strategien an, um besser mit Herausforderungen umzugehen.

## Woche 4: Festigung und Nachhaltigkeit

### Tag 22: Fortschritte feiern

Belohne dich für die bisher erreichten Fortschritte und reflektiere über positive Veränderungen in deinem Leben.

### Tag 23: Rückschläge managen

Entwickele einen Plan, wie du mit Rückschlägen umgehen und dich schnell wieder auf deine Ziele konzentrieren kannst.

### Tag 24: Langfristige Ziele

Setze dir langfristige Ziele für Mäßigung und Selbstbeherrschung über die 30 Tage hinaus.

### Tag 25: Mentale Gesundheit

Integriere Aktivitäten, die deine mentale Gesundheit unterstützen, wie Tagebuch schreiben bzw, Journaling oder Gespräche mit einem Therapeuten.

### Tag 26: Feedback einholen

Spreche mit Freunden oder Familienmitgliedern über deine Aktivitäten in Bezug auf Mäßigung und hole dir konstruktives Feedback.

### Tag 27: Nachhaltige Gewohnheiten

Identifiziere Aktivitäten, die du langfristig beibehalten möchtest, und integriere diese fest in deinen Alltag, mache sie zu Gewohnheiten.

### Tag 28: Reflexion und Anpassung

Nimm dir Zeit, um deine gesamte Challenge zu reflektieren, und mache notwendige Anpassungen für die Zukunft.

### Tag 29: Achtsamkeit vertiefen

Vertiefe deine Achtsamkeitspraxis, indem du die Dauer oder Häufigkeit deiner Meditation erhöhst.

### Tag 30: Abschlussreflexion und Planung

Reflektiere über die letzten 30 Tage, feiern Deine Erfolge und plane, wie du die Tugend der Mäßigung weiterhin in deinem Leben fördern wirst.

## Abschlussgedanken

Nutze diese Challenge um dich mit diversen Aktivitäten rund um die Tugend Mäßigung zu beschäftigen. Passe ihn nach Bedarf an – findest Du bspw. eine Aufgabe, die dir hilft, dann führe diese täglich durch. Die regelmäßige Praxis wird dir helfen, ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln und dein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten.