

Anleitung zum

# DOPAMIN RESET

LESEPROBE

Mehr Klarheit, Fokus & Motivation  
durch bewussten Verzicht  
in Zeiten des Überflusses



- KLARHEIT
- FOKUS
- MOTIVATION

Stefan Manuel

DOPAMIN  
DETOX

## **Hinweis zu ergänzenden Inhalten**

Im Verlauf des Buches finden sich Hinweise auf zusätzliche Arbeitshilfen oder ergänzende Inhalte. Diese sind über die Webseite zum Buch abrufbar unter:

[www.dopamin-detox.de](http://www.dopamin-detox.de)

## **Hinweis zum Urheberrecht**

Der Inhalt dieses Buchs ist urheberrechtlich geschützt.

Die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sofern diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthält, wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da wir uns deren Inhalte nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © Dopamin-Detox.de  
München 2021  
Alle Rechte vorbehalten.

*“Man kann mit dem Leben  
mehr anfangen, als es nur  
immer schneller zu leben.“*

Mahatma Gandhi

# Inhalt

Vorwort.....	6
Dein Wille geschehe.....	12
Das überholte Gehirn.....	16
Die Epidemie der Überreizung.....	22
Im Teufelskreis der Gelüste.....	34
Die Idee hinter dem Dopamin Reset.....	46
Kritik am Dopaminfasten.....	50
Plädoyer für die Langeweile.....	53
Detoxing und Achtsamkeit.....	56
Dopaminfasten und -detoxing.....	61
Vom Einsteiger zum Profi.....	68
Dopamin-Verhalten verstehen.....	73
24-Stunden Dopamin Detox.....	78
Vorbereitungen.....	81
Ein exemplarischer Tagesablauf.....	84
Der Tag nach dem Detox.....	94
Der Trigger Reset.....	97
Schlusswort.....	101
Anhang.....	105

# Die Epidemie der Überreizung

Immer wieder lesen und hören wir heute von einer Reizüberflutung für uns Menschen in der modernen Welt. Doch was genau ist damit eigentlich gemeint? Um das zu verstehen, möchte ich zunächst einen kurzen Blick zurück auf das Leben bis zu den Anfängen des Internets werfen. Das ist insofern interessant, als dass die Erfindung des Internets historisch betrachtet wohl einer der größten Meilensteine nach der industriellen Revolution war.

Dass wir Menschen in der Steinzeit anderen Reizen und Gefahren ausgesetzt waren als heute bedarf, denke ich, keiner genaueren Erläuterung. Doch es ist noch nicht allzu lange her, dass sich das Leben der Menschen mehr oder weniger von der

großen, weiten Außenwelt relativ unbeeindruckt abgespielt hat.

In der Zeit der Babyboomer in den 1960er und Anfang 70er Jahren konnte man den Eindruck gewinnen, es herrschte eine gewisse Genügsamkeit bei den Menschen. Fast friedlich oder gar romantisch klingt es heute, wenn man sich daran erinnert, dass Lebensmittel meist lokal auf dem Markt oder in kleineren Geschäften besorgt wurden, man für technische Geräte zum jeweiligen Fachbetrieb ging, sich frisches Brot vom Bäcker oder Wurst und Schinken vom örtlichen Metzger seines Vertrauens schmecken ließ. Auch der persönliche Kontakt spielte dabei eine wichtige Rolle. Die Generationen der 1980er haben das so noch erlebt und nur die Wenigsten kümmerte es sprichwörtlich, wenn in „China ein Sack Reis umfiel“.

Stetiger Wandel ist naturgemäß ein schleichender Prozess. Gefangen im Sog dieses fast exponentiellen Fortschritts ist man häufig nicht mehr in der Lage neben den wirtschaftlichen Auswirkungen auch einen Blick auf die Konsequenzen und Perspektiven für den Menschen als Lebewesen zu werfen.

Vielleicht hat diese fatale Entwicklung mit der Eröffnung des ersten Discounter-Supermarkts im Jahr 1962 ihren Anfang gefunden. Die Marke ALDI wurde damals geboren. Knapp 15 Jahre später begann MediaMarkt 1979 damit die breite Masse

mit technischen Spielereien zu erschwinglichen Preisen zu fluten. Die Erfindung des Internets gegen Ende der Achtziger Jahre wirkte dann wie ein Katalysator dafür, dass heute nicht nur weniger Fachmärkte existieren, sondern Dank des boomenden Onlinehandels ab ca. Mitte der 2000er ganze Innenstädte oder Regionen zu verfallen drohen. Hinzu kommen eine immer engere Vernetzung der globalen Wirtschaft sowie diverse multilaterale Handelsabkommen, die Weltmärkte für viele Nationen, auch jene mit günstigen Arbeitskräften, geöffnet haben. Statt wie früher teuer zu reparieren, ist es heute oftmals günstiger, einfach etwas Neues zu kaufen.

Schneller, höher, weiter ist längst kein lapidarer Spruch mehr. Er ist Programm: Auch wenn es für uns längst ungesund geworden ist, wird nicht Halt gemacht. Und im Rausch der neuen Möglichkeiten, Reize und Produkte scheinen wir das einfach zu übersehen. Dabei erhalten wir längst Signale, dass sich bei uns etwas nicht mehr in der Balance befindet, in der es eigentlich sein sollte. Ich meine damit nicht nur Umweltkatastrophen oder den Klimawandel, sondern auch typische Stresssymptome unserer Zeit wie Angststörungen, Schlaflosigkeit, innere Unruhe oder Antriebslosigkeit. Durch einerseits mangelnde Aufklärung und andererseits irrtümliche Interpretationen machen wir selbst dann weiter, wenn uns das

Wasser bis zum Hals steht. Unsere Alltagsdrogen in Form ungesunder Ernährung, krankhaftem Medienkonsum, unkontrollierter Kaufsucht bis hin zum Rauschmittelmissbrauch sorgen für die nötige Linderung im akuten Moment. Doch nachhaltig ist das nicht: Die gesundheitlichen Folgen eines solchen Verhaltens melden sich meist erst Jahre oder gar Jahrzehnte später zu Wort, dafür umso schwerwiegender; etwa mit Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck auf körperlicher oder Depressionen, Burnouts und anderen psychischen oder psychosomatischen Krankheiten auf mentaler Seite.

**Ende der Leseprobe.**

Das gesamte Buch ist als Ebook und Taschenbuch bei Amazon oder als PDF über die Webseite erhältlich:

**[Link zu Amazon](#)**

**[Link zur Webseite](#)**