

MEIN DING

Übung 7



Challenge: Detox!

Fordere dich selbst heraus mit einem „Konsum-Detox“. Detox bedeutet so viel wie „Entgiften“. Du gönnst dir also eine Konsum-Entziehungskur, in der du innerhalb eines festgelegten Zeitraumes nichts kaufst (alltagsrelevante Verbrauchsgüter/ Lebensmittel sind natürlich ausgeschlossen).

So geht's:

- Plane die Konsum-Detox-Zeit bewusst und lege fest, in welchem Zeitraum du nichts kaufst (z.B. ab Montag für acht Wochen).
- Weihe deine Freunde/ Familie ein und überlegt gemeinsam, wie Ihr ohne zusätzlichen Konsum eine schöne Zeit verbringt.

