

VON WEISSENBURG

KOSTENLOSER GUIDE

Die 5 Zeichen, dass dein Handy dich kontrolliert.

Du glaubst, du hast die Wahl.
Lies weiter. Dann reden wir nochmal.

von Fabian Fehervary

Hypnose-Coach · Digital Detox

vonweissenburg.cloud



Fabian Fehervary

Hypnose-Coach für Digital Detox
Gründer von Weissenburg

BEVOR WIR ANFANGEN

Eine Frage.

Wann hast du das letzte Mal eine Stunde verbracht, ohne dein Handy?

Nicht weil der Akku leer war. Nicht weil du im Kino warst. Sondern weil du es **wolltest**.

Die meisten können diese Frage nicht beantworten. Und genau das ist das Problem.

Wir reden in dieser Gesellschaft über Alkohol, über Drogen, über Spielsucht. Aber über das Gerät, das du 150 Mal am Tag in die Hand nimmst? Darüber redet niemand.

Weil es alle tun. Weil es normal ist.

Aber normal ist nicht gleich gesund. Normal ist manchmal nur die Abwesenheit von Bewusstsein.

Dieser Guide ist kein Vortrag. Kein Zeigefinger. Er ist ein Spiegel.

Lies ihn für dich. Oder für jemanden, der dir wichtig ist.

MEINE GESCHICHTE

Ich war der, über den alle geredet haben.

Social Media. Handy. Videospiele. Als Jugendlicher war das meine Welt. Meine **ganze** Welt.

Ich war nicht faul. Ich war gefangen.

Mein Gehirn war trainiert auf Dopamin. Auf den nächsten Like, den nächsten Kill, den nächsten Scroll. Alles andere fühlte sich an wie Stillstand. Schule? Langweilig. Freunde treffen? Nur wenn Gaming dabei war. Noten? Im freien Fall. Ich bin sitzengeblieben.

Meine Eltern haben alles versucht. Reden. Drohen. Handy wegnehmen. Nichts davon hat funktioniert. Weil Willenskraft gegen Neurologie verliert. Immer.

Dann kam der Wendepunkt.

Der Vater meines besten Freundes war Hypnose-Coach. Kein Guru. Kein Esoteriker. Ein Mensch, der wusste, wie das Unterbewusstsein funktioniert.

Er hat sich meiner angenommen. Nicht mit Vorwürfen. Nicht mit Regeln. Sondern mit Hypnose. Er hat mir gezeigt, wie man Muster durchbricht, die sich tief verankert haben.

Innerhalb weniger Wochen hat sich alles verändert. Ich habe meinen Abschluss geschafft. Nicht weil ich mich zusammengerissen habe. Sondern weil mein Kopf endlich mitgespielt hat.

Heute mache ich das, was er damals für mich getan hat. Für Jugendliche und junge Erwachsene, die genau da stecken, wo ich war.

„Ich bin kein Therapeut. Ich bin jemand, der es selbst durchgemacht hat und einen Weg raus gefunden hat.“

DIE 5 ZEICHEN

Fünf Wahrheiten. Keine davon ist bequem.

1

Das Handy ist das Erste und das Letzte am Tag.

Noch bevor du die Augen richtig offen hast, greifst du danach. Nicht für den Wecker. Für die Nachrichten. Für die Bestätigung, dass die Welt sich ohne dich weitergedreht hat.

Abends das Gleiche. Du scrollst, obwohl du längst schlafen solltest. Du weißt es. Und du tust es trotzdem.

Wenn ein Gerät den Anfang und das Ende deines Tages bestimmt, wer führt dann eigentlich dein Leben?

2

Vier Stunden. Und du merkst es nicht einmal.

Du öffnest eine App. Nur kurz. Eine Stunde später wunderst du dich, wo die Zeit geblieben ist. Studien zeigen: Die meisten Menschen unterschätzen ihre Bildschirmzeit um 30 bis 50 Prozent.

Das ist kein Zufall. Die Apps sind so gebaut. Von Psychologen. Von Ingenieuren. Von Menschen, die genau eines wollen: dass du nicht aufhörst.

Es sind nicht die Stunden, die du zählst. Es sind die, die du nicht zählst.

3

Ohne Handy: Unruhe.

Stell dir vor, du lässt es einen Tag zuhause. Wie fühlt sich das an? Freiheit? Oder Panik?

Wenn dein Körper mit Stress reagiert, weil ein Gerät fehlt, dann hat dein Nervensystem sich an den ständigen Input gewöhnt. Und es fordert ihn ein. Wie bei jeder anderen Abhängigkeit auch.

Das ist keine Schwäche. Das ist Neurologie. Und genau deshalb reicht Willenskraft allein nicht.

4

Dein Schlaf ist kaputt. Du weißt warum.

Jede Nacht nimmst du das Handy mit ins Bett. Jede Nacht sagst du: Nur noch fünf Minuten. Aus fünf werden fünfundvierzig.

Das blaue Licht sagt deinem Gehirn: Bleib wach. Der Content sagt deinem Belohnungssystem: Weitermachen. Und morgens bist du müde, gereizt und unkonzentriert.

Du weißt die Antwort. Du kennst sie seit Monaten. Die Frage ist: Wann fängst du an, ihr zuzuhören?

5

Du merkst es. Und du kannst nicht aufhören.

Das ist das Zeichen, das alles verändert.

Du hast schon versucht, es zu reduzieren. Bildschirmzeit-Limits. Apps gelöscht. Regeln aufgestellt. Und nach drei Tagen warst du wieder genau da, wo du angefangen hast.

Das ist nicht Versagen. Das ist ein Muster, das tiefer sitzt als dein Verstand es erreicht.

Wenn Wissen nicht reicht und Wille nicht trägt, dann liegt die Antwort nicht im Kopf. Sondern darunter.

FÜR ELTERN UND BETROFFENE

Was ist Hypnose? Und warum hilft sie?

Viele denken bei Hypnose an Showbühnen, Pendel und Kontrollverlust. Das hat nichts mit dem zu tun, was ich mache.

Hypnose ist ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung und Fokussierung. Jeder Mensch erlebt ihn täglich: kurz vor dem Einschlafen, beim Lesen eines guten Buches, oder wenn du so in etwas vertieft bist, dass du die Zeit vergisst.

In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein besonders aufnahmefähig. Muster, die sich über Jahre eingebrannt haben, lassen sich gezielt verändern. Nicht durch Zwang. Nicht durch Willenskraft. Sondern durch die Arbeit mit dem Teil deines Gehirns, der die Gewohnheiten wirklich steuert.

Wichtig für Eltern:

Dein Kind behält während der Hypnose jederzeit die volle Kontrolle. Niemand kann unter Hypnose zu etwas gebracht werden, das er nicht will. Es ist ein sanfter, respektvoller Prozess.

Du kannst gerne dabei bleiben und im Raum anwesend sein. Bei jüngeren Kindern ist das sogar empfohlen.

Ich bin Hypnose-Coach, kein Therapeut. Ich arbeite mit bewährten Techniken, die gezielt auf digitale Gewohnheiten zugeschnitten sind.

DAS 21-TAGE-PROGRAMM

Drei Wochen. Drei Phasen. Ein Ziel.

Mein Programm ist kein Kurs mit Videos und PDFs. Es sind drei Wochen intensive Einzelarbeit mit Hypnose.

Woche 1: Bewusstwerdung

Du erkennst die Muster, die dein Verhalten steuern. Wir decken auf, welche Trigger dich zum Handy greifen lassen, und setzen die ersten Anker für neue Gewohnheiten.

Woche 2: Transformation

Wir gehen an die Ursache. Durch gezielte Hypnosetechniken verändern wir die Programme in deinem Unterbewusstsein. Alte Muster werden durch neue ersetzt.

Woche 3: Verankerung

Die neuen Muster werden tief verankert, sodass sie dauerhaft halten. Du bekommst Werkzeuge, die du jederzeit selbst anwenden kannst.

UND JETZT?

Du hast zwei Möglichkeiten.

Du kannst diesen Guide schliessen und weitermachen wie bisher. Das wäre menschlich. Das tun die meisten.

Oder du kannst etwas tun.

① **Finde heraus, wo du stehst.**

Unser kostenloser Test zeigt dir in 3 Minuten, ob du die Kontrolle hast oder ob du sie verloren hast.

→ **Jetzt kostenlosen Test machen**

② **Schick diesen Guide weiter.**

Dir ist beim Lesen jemand eingefallen. Ein Kind. Ein Freund. Manchmal braucht es einen Anstoss von aussen.

③ **Lass uns reden.**

15 Minuten. Kostenlos. Kein Verkaufsgespräch. Ich höre mir an, wo du stehst, und sage dir ehrlich, ob und wie ich helfen kann.

Kostenloses Erstgespräch buchen →



Hier scannen und
Termin buchen

Dein Leben gehört dir.

Nicht dem Algorithmus. Nicht dem nächsten Scroll. Dir.
Wenn du bereit bist, ich bin da.

vonweissenburg.cloud