



Der stille Sonntag

Dein Tagesbegleiter. Ausdrucken, falten, hinlegen.

SONNTAG, 21. JUNI 2026 · SOMMERSONNENWENDE · 24 STUNDEN OFFLINE

Kein Programm, keine Aufgaben. Dieser Zettel ist das Einzige, was du heute liest. Er beschreibt, was im Lauf des Tages passieren *kann* — als Orientierung, nicht als Plan. Jeder Zero Day ist anders; deiner gehört dir. Was unter „Tu dies“ steht, ist ein Angebot, kein Befehl.

DER BOGEN DES TAGES

Aufwachen

STUNDE 0

Bleib liegen. Kein Griff zum Nachttisch. Heute geht die Sonne so früh auf wie an keinem anderen Tag des Jahres — das ist dein Wecker.

TU DIES: Eine Minute nur atmen, bevor du aufstehst.

Der Sog

STD. 1–4

Die ersten Stunden können unangenehm sein. Vielleicht sucht deine Hand das Telefon, nach dem sie seit Jahren stündlich greift; vielleicht kommt Unruhe oder Gereiztheit. Wenn ja: **Das ist Entzug, kein Defekt.**

TU DIES: Nichts. Halt durch. Es geht vorbei.

Das Nachlassen

STD. 4–6 ·
MITTAG

Oft beginnt jetzt etwas nachzulassen. Nach einigen Stunden ohne Bildschirmreiz sinkt bei vielen das Cortisol messbar; Schultern, Nacken und Atmung können sich lösen. Während der Körper ruhiger wird, hat der Kopf vielleicht seinen schwersten Moment: die Angst, etwas zu verpassen.

TU DIES: Lass die Angst vorbeiziehen. Du verpasst nichts, was bis morgen nicht warten kann.

Die Lichtung

STD. 6–9 ·
NACHMITTAG

Vielleicht klärt sich jetzt der Gedankenstrom. Es können Lücken zwischen den Gedanken entstehen — und in so eine Lücke fällt manchmal eine Lösung, die du seit Monaten suchst. Wirst du plötzlich sehr müde, leg dich hin. Das ist Schlafschuld, die sich meldet.

TU DIES: Wenn eine Antwort auftaucht, schreib sie auf. Mit Stift, hier auf dem Blatt.

Die Tiefe

ABEND

Für viele wird die Welt am Abend wieder dreidimensional. Licht, Geräusche, Geschmack, Berührung. Was du sonst wegklickst, taucht vielleicht auf — ein offenes Gespräch, eine Entscheidung, eine Trauer. Du musst es nicht lösen. Nur bemerken.

TU DIES: Sei präsent bei dem einen Menschen, der heute neben dir ist.

Nacht

BIS DU
SCHLÄFST

Kein Bildschirm bis zum Schlaf. Geh früher ins Bett als sonst. Dein Zero Day endet erst, wenn du einschläfst — keine Sekunde früher. Am Morgen danach schreibst du auf, was war.

TU DIES: Telefon bleibt aus, bis du den Fragebogen ausfüllst.

DREI STIMMEN FÜR DEINEN TAG

Ingfried — die körperliche Ebene

DR. MED. INGFRIED HOBERT · ETHNOMEDIZIN

„Dein Körper wartet seit Monaten auf einen Tag, an dem niemand ihn von außen reizt. Lass es passieren. Schlaf, wenn du müde wirst. Iss, wenn du Hunger hast. Das Vegetative ist die genaueste Anzeige, die du besitzt.“

Dijana — die seelische Ebene

DIJANA WLOKA · INTEGRALE TRANSFORMATIONSBEGLEITUNG

„Heute gibt es nichts zu erreichen, nichts loszuwerden, nichts zu klären. Heute darfst du einfach hinhören und beobachten — dich, so wie du bist. Was sich zeigt, ist willkommen: Gedanken, Körperempfindungen, Emotionen. Begegne ihnen mit Neugier statt Widerstand. Wird etwas unangenehm, nimm deinen Atem zu Hilfe und bleib einen Moment da. Sag dann vielleicht: Ich sehe dich. Danke, dass du da bist. Du darfst da sein.“

Jörg — die metaphysische Ebene

JÖRG WEIDENFELD · CEO & RESTRUKTURIERER

„Bevor du aufstehst, weiß dein Inneres schon, in welchem Zustand du in den Tag gehst. Sei still und frag dich: Wer wäre ich, wenn ich heute nichts beweisen müsste? Bleib eine Weile in dieser Antwort. Dann steh auf.“

DIE FÜNF REGELN

1. **Offline von Aufwachen bis Schlafengehen.** Kein Smartphone, Tablet, Computer, TV, Stream. Auto, Backofen, Espressomaschine — erlaubt.
2. **Notfälle laufen analog.** Festnetz oder altes Handy ohne Internet. Hinterlegt bei einer Vertrauensperson.
3. **Allein oder zu zweit** — aber nur, wenn beide wirklich mitmachen.
4. **Keine Ersatzdrogen.** Kein Roman, der dich genauso wegzieht. Es geht um Anwesenheit, nicht um andere Ablenkung.
5. **Wenn du fällst, fällst du.** Niemand kontrolliert dich. Notier den Ausrutscher unten — auch das sind Daten.

DEINE BEOBACHTUNGEN — MIT STIFT, IM LAUF DES TAGES

Die eine Frage, die ich seit Wochen nicht angefasst habe:

Was zwischen 11 und 13 Uhr hochkam:

Der Moment, in dem es kippte:

Was am Nachmittag in eine Lücke fiel (eine Lösung, ein Satz, ein Bild):

Energie / Stimmung — morgens:

... und abends:

Was ich ab morgen anders mache:

Ausrutscher (Uhrzeit + was) — auch das sind Daten:

Zero Day ist eine Initiative von Dr. Ingfried Hobert, Dijana Wloka und Jörg Weidenfeld. · Am Montag, 22. Juni, bekommst du den Studienfragebogen — zehn Minuten, solange die Erinnerung frisch ist. Diese Notizen sind deine Gedächtnisstütze dafür. · www.zeroday.jetzt