

Cannabis Detox and Transformation Programm

Modul 1 - Los geht's

01. Willkommen – Dein Weg beginnt

02.. Dein persönlicher Fahrplan:
Was dich erwartet

Modul 2 - Cannabisabhängigkeit verstehen

01. Was ist Cannabisabhängigkeit?

02. Warum sich Abhängigkeit für jeden anders anfühlt

03. Woher kommt Abhängigkeit?

04. Wie man Abhängigkeit überwindet

Modul 3 - Vorbereitung auf die Veränderung

01. Kläre deine Gründe

02. Wichtige Vorbereitungstipps

03. Das Endocannabinoid-System

04. Soziales Umfeldn

05. Deine Gedanken steuern

06. Journaling

EXTRA: Kalender PDF

Modul 4 - Phase 1 (Reset-Phase)

01. Überblick

02. Energieschub

03. Cravings

04. Ambivalenz

05. Die wichtigsten Entzugssymptome

06. Innere Unruhe

07. Schlaf

08. Träume

09. Schwitzen

10. Ernährung

11. THC schneller aus dem Körper leiten

Modul 5 - Phase 2 (Resilienz-Phase)

01. Überblick
(Ziel: Angestautes verarbeiten + Umgang mit Emotionen)

02. Angestaute Probleme/Situationen erkennen (Wartezimmerbeispiel)

03. Die wichtigsten Entzugssymptome

04. Reizbarkeit & Niedergeschlagenheit

05. Einsamkeit und Angst

06. Emotions-Überblick

07. Warum fühle ich, was ich fühle?

08. Emotionen & Körper verstehen

09. REFUEL-STRATEGIE (6 Schritte zu emotionaler Klarheit)

- Realisieren
- Erlauben
- Fühlen
- Untersuchen
- Entscheiden
- Lebe es

10. Umgang mit emotionaler Überlastung

Modul 6 - Phase 3 (Fokus-Phase)

01. Überblick
(Ziel: Identität definieren + Lebensbereiche gestalten)

02. Selbstvorwürfe und Vergebung

03. Selbstliebe

04. Glaubenssätze

05. Deine Identität neu gestalten

06. Die 5 Lebensbereiche

07. Visionboard & Visualisierung

Modul 7 - Detox Symptome

01. Überblick (Feel-Strategie – Active-Strategie – Support-Strategie)

Körper & Nervensystem

01. Erhöhte Herzfrequenz

02. Schwitzen

03. Schlaf

04. Träume

05. Magenprobleme

06. Kopfschmerzen

07. Schwindel

08. Müdigkeit

09. Halsschmerzen

10. Veränderter Körpergeruch

11. Augenanspannung

12. Muskelzucken oder Zittern

13. Sensorische Überempfindlichkeit

14. Appetitverlust

15. Keine sexuelle Lust

Mind & Emotionen

16. Cravings

17. Konzentrationsprobleme

18. Mentale Benommenheit

19. Innere Unruhe

20. Reizbarkeit

21. Stress

22. Panikattacken

23. Angst

24. Niedergeschlagenheit

25. Stimmungsschwankungen

26. Einsamkeit

27. Emotionale Taubheit

Modul 8 - Cannabisfrei bleiben

01. Deinen Fortschritt erkennen

02. Neue Gewohnheiten aufbauen

03. Was wirklich hilft

04. Clean, aber innerlich leer
(körperliches Ungleichgewicht)

05. Clean, aber kann nicht entspannen
(Nervensystem / Trauma)

Modul 9 - Umgang mit Rückfällen

01. Wann beginnt ein Rückfall wirklich?

02. Wie du einen Rückfall rechtzeitig stoppst

03. Was tun, wenn ein Rückfall passiert

04. Einen Rückfall in Fortschritt
verwandeln

Modul 10 - Bonus-Bereich

01. Das Sterbebett-Experiment

[Erweiterte Tool-Erklärungen](#)

02. Physiologischer Sigh

03. Box-Breathing

04. Kiefer- & Gesichtsspannung

05. Wallsit

06. Kältetherapie

07. Wärmetherapie

08. Basismeditation

09. Body-Scan-Meditation

10. Wim-Hof-Atmung

11. CBD