

DOPAMIN BOOSTER

GESUNDE IMPULSE OHNE BILDSCHIRM

WÄHLE EINE AKTION

Such dir eine Sache aus. Stell dir einen Timer auf 2 Minuten.

Zähle 3... 2... 1... GO.

KÖRPER-SHAKE

Schüttele deinen ganzen Körper für 30 Sekunden kräftig aus. Hüpfе auf der Stelle oder mach 10 schnelle Strecksprünge. Das Blut zirkuliert und weckt dein Gehirn sofort auf.

ONE-SONG-DANCE

Hör einen einzigen Song, der dich zum Lächeln bringt. Bewege dich dazu, egal wie es aussieht. Musik ist eine der schnellsten legalen Dopamin-Quellen überhaupt.

MICRO-WIN

Such dir eine winzige Aufgabe: Ein Glas Wasser trinken, den Schreibtisch von 3 Dingen befreien oder eine Pflanze gießen. Das bewusste "Erledigt" gibt einen Kick.

DUFT-IMPULS

Rieche an etwas Starkem: frischer Kaffee, eine Zitrone, Minze oder ein ätherisches Öl. Starke Gerüche stimulieren direkt das limbische System in deinem Gehirn.

FENSTER-BLICK

Öffne das Fenster und schau 2 Minuten in die Ferne. Atme die kühle Luft ein. Natürliches Licht signalisiert deinem Gehirn, Botenstoffe zu produzieren.

KRITZEL-ATTACKE

Schnapp dir ein Blatt Papier und male 60 Sekunden lang so schnell du kannst Kreise oder Muster. Die haptische Rückmeldung beruhigt und belohnt zugleich.

KLEINE SCHRITTE GEWINNEN DAS SPIEL. FANG AN.