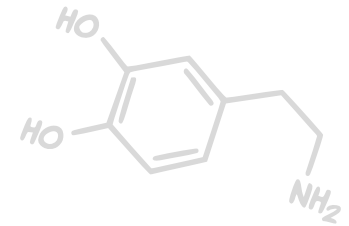


Dopamineregulation ohne negative Konsequenzen

Ideensammlung



Die folgenden Aktivitäten können die Dopaminausschüttung unterstützen, ohne schädliche Folgen nach sich zu ziehen:

Geringer Aufwand, kurzer Effekt	Mittlerer Aufwand, spürbarer Effekt	Hoher Aufwand, stabilisierender Effekt
▶ Gesicht mit kaltem Wasser waschen ▶ Kalten Gegenstand in den Händen halten ▶ Stark schmeckenden Kaugummi kauen ▶ Intensiven Duft bewusst wahrnehmen ▶ Sehr saures oder scharfes Lebensmittel in kleiner Menge essen ▶ Kleine bewusste Entscheidung treffen ▶ Reihenfolge einer Tätigkeit selbst festlegen ▶ Große Muskelgruppen aktivieren (z. B. ein paar Squats oder Hampelmänner) ▶ Arme und Beine kräftig ausschütteln ▶ Aufstehen und sich strecken, dehnen ▶ Etwas Kaltes oder Warmes trinken ▶ Kurze bewusste Pause ohne Handlung ▶ Blick bewusst auf etwas Bewegtes richten ▶ Kurz das Haustier kuscheln ▶ Einen aktivierenden Song kurz anspielen	▶ Kurze intensive Bewegungseinheit ▶ Treppe zügig hoch und runter gehen ▶ Kurzer Spaziergang/frische Luft ▶ Klar begrenzten Bereich aufräumen ▶ Kleine Aufgabe vollständig abschließen ▶ Einen Punkt auf einer Liste abhaken ▶ Fünf Minuten Timer stellen und beginnen ▶ Wenige digitale Inhalte löschen/sortieren ▶ Einen neuen Song vollständig hören ▶ Kurzen Text zu einem neuen Thema lesen ▶ Einen einzelnen neuen Fakt lernen ▶ Etwas schreiben (Journaling, Kreatives) ▶ Kritzeln oder zeichnen ohne Ziel ▶ Kurze Sprachnotiz aufnehmen ▶ Anderen Weg als üblich wählen ▶ Kurze wertschätzende Nachricht senden ▶ Etwas Humorvolles ansehen	▶ Geplante Bewegungseinheiten in passender Intensität (Ausdauer, Yogakurs ...) ▶ Langer Spaziergang, Wanderung oder Aufenthalt draußen ▶ Aufräumen oder Strukturieren eines größeren Bereichs ▶ Etwas sichtbar und bewusst fertig machen ▶ Kreative Tätigkeit mit Anfang und Ende ▶ Vorhandenes umgestalten oder optimieren ▶ Musik, Schreiben oder Gestalten über längere Zeit ▶ Eine neue Fähigkeit lernen ▶ Einen neuen Ort erkunden ▶ Etwas reparieren, sortieren oder ordnen ▶ Längerer Sozialkontakt in passender Dosierung ▶ Tätigkeit, die Konzentration bündelt, aber nicht überfordert
<i>Dopaminerge Soforthilfe. Wirkt sekunden-schnell & kostet wenig Energie. Perfekt, um einem schädlichen Impuls kurzfristig zu widerstehen.</i>	<i>Dopaminerge Steuerungshilfe. Wirkt wenige Minuten, hat einen spürbaren Effekt. Gut zur Umlenkung auf eine andere, notwendige Aufgabe.</i>	<i>Die dopaminerge Basis. Kostet mehr Zeit, hat einen stabilisierenden Effekt, wirkt am besten präventiv.</i>
Nebenbei-Regulation		<i>Läuft parallel zu einer Tätigkeit und kostet nahezu keine zusätzliche Energie. Erleichtert das Dranbleiben bei unliebsamen Aufgaben, indem leichte Stimulation nebenbei wirkt, ohne den Fokus zu unterbrechen.</i>
▶ Fidget-Toy benutzen, Gegenstand kneten ▶ Gewichtskissen oder Druckreize nutzen ▶ Timer sichtbar laufen lassen ▶ Kaugummi kauen, Karotten knabbern	▶ Hintergrundmusik oder Podcast hören ▶ Gleichmäßiges Tippen oder Klopfen ▶ Mit Stift, Ring oder Haarband spielen ▶ Kopfhörer tragen, auch ohne Beschallung	