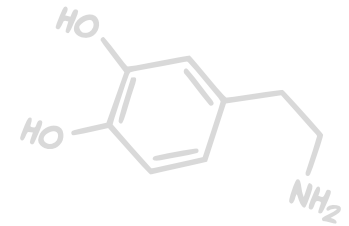


Meine Strategien zur Dopaminregulation



Dieses Dopaminmenü dient dazu, individuell wirksame Maßnahmen zu sammeln, gezielt einzuplanen und situativ einzusetzen.

Geringer Aufwand, kurzer Effekt

Bewährte Maßnahmen:

Besonders hilfreich bei:

Mittlerer Aufwand, spürbarer Effekt

Bewährte Maßnahmen:

Besonders hilfreich bei:

Hoher Aufwand, stabilisierender Effekt

Bewährte Maßnahmen:

Besonders hilfreich bei:

Nebenbei-Regulation

Hilfreiche Begleiter:

Notfall-Kombination

Schnell verfügbar: _____

Begleitregler: _____

Stabilisierend (falls möglich): _____