

MEIN DOPAMIN-MENÜ

Eine persönliche Speisekarte für Pausen und Beschäftigung.

Wenn dir gerade nichts einfällt, wähle eine kleine Sache. Zeiten sind Vorschläge. Auch Aufhören und Nichtstun dürfen auf die Karte.

VORSPEISEN

2 bis 5 Minuten

Ans Fenster gehen. Hände waschen. Bequem strecken. Ein vertrautes Lied hören, wenn dir danach ist.

Meine Wahl:

HAUPTGERICHTE

20 bis 60 Minuten

Eine Runde draußen. Analog ausmalen. Etwas kochen. Ein Instrument spielen. Wähle, was dir Freude macht.

Meine Wahl:

BEILAGEN

Während einer Aufgabe

Tee beim Sortieren. Ruhige Musik beim Abwasch. Eine angenehmere Sitzposition. Nur ergänzen, was dich nicht stört.

Meine Wahl:

DESSERTS

Bewusst auswählen

Ein Spiel oder Social Media, wenn du es gerade möchtest. Überlege vorher, wann du wieder aufhören willst.

Meine Wahl:

Der Name ist ein Bild für eine Aktivitätenliste, kein Versprechen über Dopamin.

Von groundpost.net · für dich.

1 / 1 · DIN A4 · Druck in Originalgröße

Für den eigenen Alltag. Du entscheidest, was zu dir passt.

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen

