

Dein Belohnungsmenü – 10 Kicks ohne Kalorien

Die 10 schnellen Alternativen

Methode	Was du tust	Warum es wirkt
1. Der Power-Song	Hör ein Lied, das du liebst, und sing oder tanz kurz mit.	Musik flutet das Gehirn sofort mit Dopamin.
2. Der Kälte-Reiz	Trink ein Glas eiskaltes Wasser oder wasch dir das Gesicht kalt.	Der Temperaturreiz unterbricht die Heißhunger-Schleife sofort.
3. Die 10-Kniebeugen	Mach 10 schnelle Kniebeugen oder 5 Liegestützen.	Kurze Belastung baut Stresshormone ab und setzt Energie frei.
4. Der Aroma-Quickie	Schnuppere an Pfefferminzöl oder einer Zitrone.	Düfte wirken direkt auf das limbische System (Emotionszentrum).
5. Der Social-Hook	Schreib jemandem ein kurzes, ehrliches Kompliment per WhatsApp.	Soziale Verbindung löst Oxytocin aus – den Gegenspieler von Stress.

<p>6. Fenster-Check</p>	<p>Öffne das Fenster und atme 5-mal tief die frische Luft ein.</p>	<p>Sauerstoff vertreibt das ‚Nebel-Gefühl‘ im Kopf.</p>
<p>7. Micro-Erfolg</p>	<p>Erledige eine winzige Aufgabe (z. B. den Poststapel sortieren).</p>	<p>Das Abhaken einer Aufgabe gibt einen kleinen, gesunden Erfolgs-Kick.</p>
<p>8. Der Body-Stretch</p>	<p>Streck dich 60 Sekunden lang ganz weit Richtung Decke.</p>	<p>Dehnung senkt das Cortisol-Level (Stresshormon).</p>
<p>9. Hand-Massage</p>	<p>Creme dir kurz die Hände ein und massiere die Handflächen.</p>	<p>Sanfte Berührung beruhigt das Nervensystem sofort.</p>
<p>10. Das Zukunftsbild</p>	<p>Schau dir ein Foto von deinem letzten Urlaub oder deinem Ziel an.</p>	<p>Positive Visualisierung aktiviert die gleichen Zentren wie eine echte Belohnung.</p>