# Wie kann ich Dopamin auf natürliche Art und Weise balancieren?

## 1. Verringere die sofortigen Belohnungsreize

**Warum?** Zu viele schnelle Dopamin-Ausschüttungen (von Social-Media, Junk Food oder TV Binge-Schauen) können dein Belohnungssystem deines Gehirns unempfindlicher machen und die Dopaminproduktion drosseln.
**Was kannst du tun?** Versuche soziale Medien, Junk-Food und übermäßige Unterhaltung/ Stimulation oder Doomscrolling zu reduzieren, gerne auch mal ganz für 24h weglassen

## 2. Bewege dich regelmäßig!

**Warum?** Körperliche Übungen erhöhen die Dopamin-Ausschüttung und erhöhen die Sensitivität deiner Dopamin-Rezeptoren.
**Was kannst du tun?** Mache körperliche Übungen wie z.B. Joggen, Fahrradfahren, Pilates, Stretching, Gymnastik oder Tanzen für mindestens 30 Minuten am Tag.

## 3. Optimiere deine Schlaf-Routine

**Warum?** Schlechter Schlaf stört die Dopamin Produktion und führt zu geringerer Energie und schlechterer Konzentration.
**Was kannst du tun?** Versuche mindestens 7-9 Stunden Qualitätsschlaf zu haben, indem du eine gute Schlafhygiene praktizierst wie z.B. immer die gleiche Bettgehzeit und keine Bildschirme mind. 1 Stunde vor dem Schlafengehen.

## 4. Lade dich auf mit gutem Essen

**Warum?** Bestimmte Lebensmittel helfen bei der Dopamin-Produktion (z.B. mit Tyrosin), entspanntes regelmäßiges und gesundes Essen gibt uns Ruhe, Energie und Kraft
**Was kannst du tun?** Esse gesund, frisch und abwechslungsreich und integriere Lebensmittel wie Bananen, Avocado, Eier, Nüsse, dunkle Schokolade, Hühnchen und Fisch.

## 5. Gehe in die Sonne!

**Warum?:** Sonnenlicht spielt eine Rolle bei der Produktion von Dopamin (durch Vitamin D) und hebt auch die Stimmung.
**Was kannst du tun?** Gehe regelmäßig (mind. 15-30 min täglich) nach draußen und/oder nehme ein Vitamin D-Präparat ein. Oder starte direkt den Tag mit einem kleinen Spaziergang!

## 6. Bevorzuge Arbeit mit Tiefenfokus und regelmäßigen Pausen

**Warum?** Wir erfahren Belohnung beim Erreichen von noch so kleinen Zielen, auch wenn sie uns herausgefordert haben. Dies erhöht unsere Motivation. Pausen helfen uns, wieder inne zu halten, uns neu auszurichten und uns zu regenerieren.
**Was kannst du tun?** Setze dir z.B. eine realistische Zeit für fokussiertes und engagiertes Arbeiten (z.B. 25 Minuten) und mache danach 5 Minuten Pause. Baue generell regelmäßige Pausen wie auch eine Mittagspause ein und versuche beim Arbeiten dich nicht abzulenken.

## 7. Praktiziere Meditation und Achtsamkeit

**Warum?** Meditation hilft dir, dein Gehirn in Balance zu bringen, reduziert Stress und erhöht dein Dopamin im Gehirn.
**Was kannst du tun?** Versuche täglich zu meditieren (5-15 Minuten) – entweder mit einer geführten Meditation oder einer stillen Meditation (z.B. Fokus auf den Atem), bleibe dabei freundlich mit dir und versuche dich immer mehr zu entspannen. Probiere aus, was das Richtige für dich ist.

## 8. Setze dir kleine Ziele und feiere deine Erfolge

**Warum?** Erreichte Ziele geben dir ein positives Gefühl und bestärken positive Gewohnheiten und Dopamin-Produktion
**Was kannst du tun?** Breche große Ziele in kleine Ziele und Schritte auf und belohne dich selbst, wenn du etwas geschafft hast.

## 9. Höre Musik, die dir gute Laune bereitet und dich entspannt

**Warum?** Musik stimuliert die Dopamin-Produktion und kann entspannen
**Was kannst du tun?** Mache dir eine Gute-Laune-Playlist, die dich Wohlfühlen lässt oder mache entspannende Hintergrundmusik an oder umgebe dich mit Naturgeräuschen.

## 10. Komme mehr ins entspannte Fühlen

**Warum?** Wenn du ins Fühlen kommst, bist du bei dir und im Moment und kannst immer besser lernen zu fühlen, was du wirklich brauchst und deine Körpersignale lesen.
**Was kannst du tun?** Versuche bewusst dich auf deine Körperempfindungen zu konzentrieren: z.B. wenn du eine Tasse warmen Tee trinkst oder isst, wenn du massiert wirst oder beim Sport, beim Streichen über Haut oder Textilien, der Wind in deinen Haaren, das Wasser beim Schwimmen..