

Gönn Dir...

Hey! Es ist wieder Zeit für deinen Healthy Hochschul-Newsletter! Die Prüfungszeit neigt sich dem Ende zu und die letzten Wochen haben dich sicher beansprucht. Viel Prüfungsstress und wenig Freizeitanstunden auf deiner Tagesordnung und du sehnst dich danach, den Sommer jetzt endlich so richtig zu genießen. Egal ob du noch Prüfungen vor dir oder doch schon alle Leistungsnachweise geschafft hast: Es ist immer wichtig sich für das, was man geschafft hat auch zu belohnen. Bestimmt hast du schon einmal gehört, dass es im menschlichen Gehirn ein Belohnungszentrum gibt. Es besteht aus mehreren Hirnregionen und die in diesen Hirnregionen ablaufenden Prozesse beeinflussen unsere Entscheidungen und auch, wie wir uns motivieren, wenn wir ein bestimmtes Ziel verfolgen. Natürlich könnten wir dir jetzt ganz viele Tipps für Belohnungen aufzeigen. Doch jeder Mensch hat andere Vorstellungen davon, sich zu motivieren und zu belohnen.



Dir ist eher nach gutem Essen? Wie wäre es denn mit [gesundem Barbecue](#)? Es ist ja schließlich Sommer! Also ab nach draußen und Grill anwerfen!

Oder vielleicht doch eine etwas größere Belohnung? Mit etwas Glück kannst Du beim [TK BrainChecker](#) ein Bike, ein Tablet oder einen der anderen Preise gewinnen.

Das hast Du Dir verdient !

Falls du doch noch ein paar Ideen brauchst, wie du dich belohnen kannst, haben wir dir im Folgenden ein paar Anregungen.

Du willst dich nach dem langen Sitzen am Schreibtisch auspowern? Belohn dich mit einem der neuen Online-Kurse des Hochschulsports:



Photo by Ahmed Zayan on Unsplash

Versuch mal:

1. Hol dir ein Blatt Papier und einen Stift für Notizen. So kannst du später überprüfen, wie es funktioniert hat.
2. Überlege dir eine/mehrere Entscheidungssituationen, in denen du dich gerne für eine bestimmte Alternative entscheiden würdest, es aber nur selten schaffst. Bsp.: „Ich müsste endlich mal...“ oder „Eigentlich wollte ich schon lange regelmäßig...“
3. Die Handlung, für die du dich häufiger entscheiden möchtest, schreibst du als „erwünschte Handlung“ auf das Blatt Papier.
4. Überlege dir nun eine Belohnung, die dich genug dazu motivieren würde, diese Handlung auszuführen. Horche dabei tief in dich hinein. Was könnte in dieser Situation für dich ganz persönlich eine

Schau Dir das [Kursprogramm](#) an und dann einfach [anmelden!](#)

Du willst dir was Gutes tun, es soll aber nichts kosten? Ergatter' dir Probchen auf [einfach-sparsam.de](#) oder finde gratis E-Books auf [allesebook.de](#).

Du fragst dich, wie wir uns gerne belohnen? Ein Ausflug mit Freunden, gesundes Schlemmen, Natur und Sonne genießen, ab und zu etwas Süßes oder auch mal ganz entspannt eine Runde fernsehen. Sei kreativ und finde Belohnungen, die dir gut tun und dich motivieren. Gerne kannst du uns deine Ideen unter healthyhochschule-sagp@hs-esslingen.de zuschicken. Wir freuen uns auf weitere Inspirationen ;)

Belohnung sein? Was gäbe es Positives, was du für dich entdecken könntest? Schreibe nun neben deine erwünschte Handlung, mit welcher Belohnung du danach rechnen kannst.

5. Denke in der jeweiligen Entscheidungssituation ganz bewusst an deine Belohnung und handle entsprechend. Richte dir Erinnerungen ein, die dich in der Entscheidungssituation darauf aufmerksam machen, an deine Belohnung zu denken.

6. Probiere ein paarmal aus, dich an diese Belohnungen in deinen Entscheidungssituationen zu erinnern.

7. Wenn du merkst, dass sich nichts ändert, überprüfe deine Belohnungswerte. Sind die Belohnungen für mich persönlich subjektiv bedeutsam?

Je öfter du deine persönlichen Belohnungen einsetzt, um die Dinge zu tun, die du vernünftig, sinnvoll und erstrebenswert findest, desto häufiger schaffst du, was du dir vornimmst. Du erreichst deine Ziele dann leichter, gewinnst mehr Selbstvertrauen und dein Leben wird ein kleines bisschen schöner und besser. Und wenn du dann ab und zu doch vor dem Fernseher hängen bleibst oder dein Buch weiter liest finden wir das auch in Ordnung. Das Erlebnis ist es dann einfach wert.

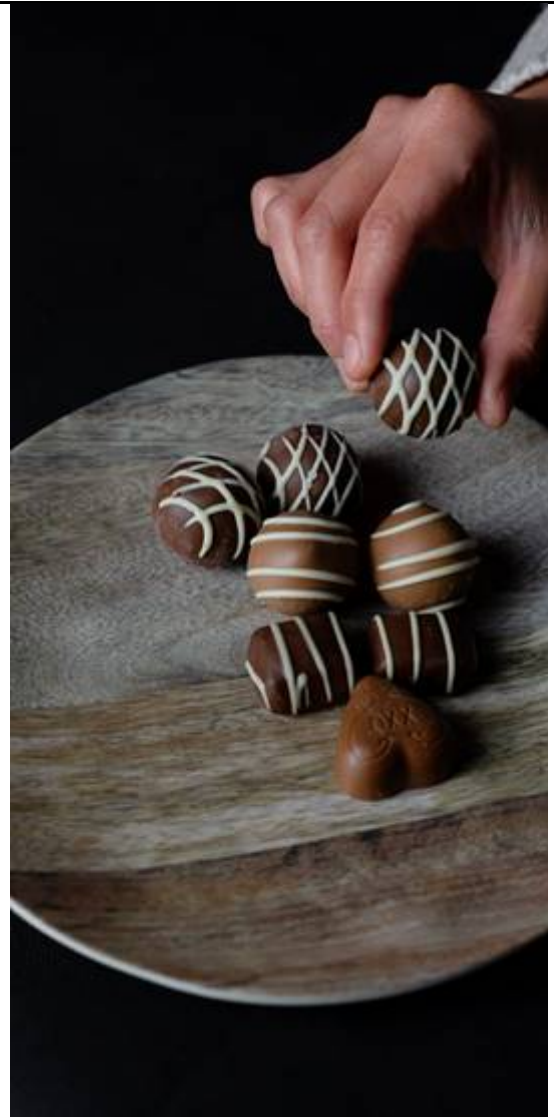


Photo by Kyaw Tun on Unsplash

Nice to Know

Schokolade macht ja bekanntlich glücklich und ist damit auch manchmal sicherlich eine Belohnung nach „getaner Arbeit“. Falls Ihr Euch gefragt habt, welches die beliebtesten Schokoladensorten in Deutschland derzeit sind: Auf Platz 5: die Haselnussschokolade, Platz 4: weisse Schokolade, Platz 3 Bitter, bzw. Zartbitterschokolade, Platz 2: Nougatschokolade und

**ganz vorne auf Platz 1: die Milch-
bzw. Vollmilkschokolade.**

Quellen: <https://zeitzuleben.de/aus-der-gehirnforschung-das-belohnungssystem/>
<https://www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/2019/0208-beliebteste-schokoladensorten-der-deutschen-bdsi>

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"