

12 Tipps gegen Impulsivität

1. Täglich Sport treiben und Bewegung, um Deine Energie zu kanalisieren und Stress abzubauen.
2. Atme tief ein und aus, bevor Du eine Entscheidung triffst, um eine Pause zu machen und impulsives Verhalten zu vermeiden.
3. Stell Dir vor, dass Du Deine Handlungen auf ein Stück Papier schreibst. Überlege, ob die Handlung sinnvoll ist oder nicht.
4. Vermeide impulsives Online-Shopping, indem Du Deine Kreditkartendaten nicht online speicherst.
5. Plane Deine Tage im Voraus, um Deine Zeit zu organisieren und Deine Gedanken zu fokussieren.
6. Erstelle eine Prioritätenliste, um Dich auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren.
7. Vermeide Ablenkungen wie soziale Netzwerke, indem Du Benachrichtigungen OFF schaltest oder beschränkst.
8. Suche einen Freund oder eine Freundin, der/die Dich an Deine Verantwortlichkeiten erinnert und Dich bei der Umsetzung unterstützt.
9. Nimm Dir Zeit, um Dich zu beruhigen, bevor Du in eine stressige Situation geraten könntest.
10. Mache regelmäßige Pausen, um Dich zu entspannen und Deine Gedanken zu ordnen.
11. Achte darauf, ausreichend zu schlafen, um Deine Energie und Aufmerksamkeit zu erhalten.
12. Schreibe Deine Gedanken und Gefühle in ein Tagebuch, um Dich/Dein Leben zu reflektieren und die Kontrolle über Deine Impulse zu verbessern.