

...Status?!

...unentschlossen?

Der Wahlkampf ist vorbei, also könnte man ja eigentlich das ganze Gerede über Entscheidungen doch einfach lassen, oder? Nein.

Weil wir weiterhin Entscheidungen treffen. Egal ob die unwichtig banal erscheinenden (Döner oder Asiatisch?), die uns aber irgendwie doch ein klitzekleines bisschen glücklicher machen, oder die großen schweren (Was studiere ich?), die den Rest unseres Lebens beeinflussen.

Wir hassen es, Entscheidungen zu treffen, denn das fühlt sich immer so endgültig und unausweichlich an, so als wäre danach alles vorbei. Gibt es einen Weg zurück und wenn ja, finde ich den ohne mich in irgendwelchen abstrusen Gedankengängen zu verrennen?

Vielleicht muss man manchmal einfach einen Schritt zurückgehen. Die gut ausformulierten Pro-/Contra-Listen ruhen lassen und sich fragen: Was will ich eigentlich? Und sich eingestehen, dass es okay ist, unentschlossen zu sein. Es ist okay, keine Ahnung zu haben wohin der Weg führt. Es ist okay, auch mal die falsche Entscheidung zu treffen. Es ist okay, etwas falsch zu machen.

Aber grundsätzlich sollte man seinen Entscheidungen nicht sofort negativ begegnen. Hey es gibt immerhin einen Grund, warum du dich mal so entschieden hast. Und irgendwie wird das schon. Und irgendwie merkst du schon, ob das der richtige Weg war. Deshalb: Viel Glück im neuen Semester!

...Status?!

07

...verpennt?

Zeit ist sowieso Mangelware und das bisschen was man hat, kann man ja wohl auch besser verbringen als mit Schlaf. Völlig gerechtfertigt. Wenn da nicht immer dieses blöde Wachwerden und die nicht verschwinden wollende Müdigkeit wäre...



Der Klassiker. Auch wenn du vielleicht nicht der größte Kaffeetrinker bist, die erste Tasse (und vielleicht auch die zweite, dritte oder fünfte) am frühen Morgen wirkt wahre Wunder.

Ab ins kalte Wasser. Eine kurze Wechseldusche regt die Durchblutung an und macht wach.

Es werde Licht! Steh nicht im dunklen Zimmer auf – mach das Licht an oder die Rollläden hoch, so können sich deine Augen an das Licht gewöhnen und fallen dir nicht mehr zu.

Dreh die Musik laut! Deine Lieblingslieder bringen dich in Schwung und vielleicht wacht dein Nachbar ja auch noch gleich mit auf!



...unterkühlt?

Nein. Nicht die Stimmung zwischen dir und deinem Exfreund. Sondern dein Körper, denn der Winter naht und Heizkosten sind ja doch irgendwie immer ein bisschen zu viel und Geld wächst ja schließlich nicht an Bäumen. Also dann wohl lieber erfrieren oder auch einfach auf unsere schlaun Tipps hören:

Zwiebellook. Klar, nicht immer modisch, aber doch irgendwie logisch. Der Wärmeeffekt ist übrigens tatsächlich stärker, wenn du mehrere dünne Schichten kombinierst und nicht einfach mehrere fette Pullover anziehst. Wissenschaft und so.

Some like it hot. Falls Chili und Tabasco zu deinen Lieblingsgewürzen gehören, hau in der Winterzeit richtig rein. Die heizen richtig ein. Wer das nicht so mag, kann auch auf Ingwer in heißem Wasser zurückgreifen, wärmt ebenfalls und sogar länger andauernd.

Arsch hoch. Bewegung heizt ein. Also einfach ein paar Minuten auf der Stelle oder durch die Wohnung rennen, mehrmals die Treppe hoch und runter sprinten und zum Abschluss ein paar Hampelmänner. Und schon ist dir nicht mehr kalt.

Abhärten. Durch Wechselduschen / Kneipen vermindert sich dein Kälteempfinden und du härtest ab.

Tricks dein Gehirn aus. Hör dir Lieder an, die für dich nach Sommer klingen und dein Unterbewusstsein reagiert auf die damit verbundenen Erinnerungen mit Entspannung und Wärme.

...aufgeputscht?

Studieren ist manchmal Stress pur. Eine Studie der Uni Mainz fand heraus, dass jeder fünfte Student schon zu Mitteln zur Beruhigung und Konzentrationsförderung griff. Meist bleibt es hierbei nicht bei Koffein oder homöopathischen Mitteln.

59% der Studenten haben dauerhaft das Gefühl unter großem Stress und großer Nervosität zu leiden, daraufhin gaben 23,7% der männlichen und 17% der weiblichen Studenten an, in den zwölf Monaten vor der Studie Hirndopingmittel zu sich genommen zu haben. 24,3% der Studienanfänger dopten, 16,7% der weiteren Studierenden. Die am meisten dopenden Studenten sind, keine große Überraschung, Sportstudenten. In diesem Sinne: Lasst euch nicht auf alles ein und vor allem #staysafe!

