

Protokoll Clubtalk 17.01.2024

Thema: Clubbing im Winter

„Was macht ihr beim Come-Down im Winter?“

- Schaumbad
- In den botanischen Garten gehen
- Etwas entspanntes mit Freund*innen / nicht alleine sein
- Den Tag danach ohne viele Reize verbringen
- Sauna
- Gutes Essen / Comfort-Food
- Gemütliche Atmosphäre Zuhause machen mit gemütlichem Licht / Kerzen / Wärmflasche
- An die frische Luft gehen / Spazieren
- Sich die Wohnung/Zimmer vor dem Feiern schon gemütlich machen/ aufräumen
- Keine wichtigen Termine danach planen

„Geht ihr weniger feiern im Winter?“

- ➔ „Ja, im Winter sind die Recovery-Zeiten länger.“
- ➔ Losgehen erfordert mehr Aufwand und Überwindung

Motivation durch andere finden

Affirmationen und Perspektivwechsel: „Trotz des Aufwands, würde es mir jetzt gut tun andere Leute zu treffen“

„Wie geht ihr mit Langeweile um?“

- ➔ „Langeweile ist ein vorgeschobenes Gefühl für ein ganz anderes Gefühl“

BEST OF WINTER-HACKS:

- **Vitamin D**
- **Magnesium**
- **Comfy-Food & Trinken**
- **Licht (Lava-Lampe/ Kerzen etc.)**
 - **Schaumbad**
 - **Botanischer Garten**

**Nächster Clubtalk:
14.02 im A EVE
Thema: Drogentrends**