

Karten für Grizzlys gegen Straubing zu gewinnen

Hallo Wochenende **verlost** 3x2 Eishockey-Tickets

VON NORMEN SCHOLZ

Wolfsburg. Wenn die Grizzlys Wolfsburg am Sonntag, 5. Januar 2025, die Straubing Tigers empfangen, können Leser wieder Tickets gewinnen.

Die Bilanz zwischen den Grizzlys Wolfsburg und den Straubing Tigers war in der vergangenen DEL-Saison ausgeglichen. Die ersten beiden Spiele konnten die Wolfsburger Eishockey-Cracks für sich entscheiden. Die Partien Nummer drei und vier gingen an Straubing. In der aktuellen Saison haben beide Mannschaften bislang zweimal gegeneinander gespielt. Auch hier ist die Bilanz erneut ausgeglichen. Das erste Aufeinandertreffen ging mit 4:2 an die Grizzlys. Die zweite Partie gewann Straubing mit 3:2. Die ersten beiden Duell wurden in Straubing ausgetragen, die nächste Partie findet in der Wolfsburger EisArena statt. Mit dem Heimvorteil wollen die Grizz-

lys die Punkte gerne in Wolfsburg behalten.

So können Sie Karten gewinnen

Sie können bei dem Duell der Grizzlys Wolfsburg gegen die Straubing Tigers am 5. Januar 2025 um 16.30 Uhr dabei sein. Was Sie tun müssen, um die Freikarten zu gewinnen? Gehen Sie einfach auf unsere Online-Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahmeabschluss ist Donnerstag, 2. Januar 2025, um 12 Uhr. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.



Für das Spiel der Grizzlys Wolfsburg gegen die Straubing Tigers können Hallo-Leser 3x2 Eintrittskarten gewinnen.

FOTO: BRUNO DIETRICH/CITYPRESS

Starten statt warten

Die Kunst, der Aufschieberitis ein Schnippchen zu schlagen

(djd). Die einen nennen es Aufschieberitis, die anderen nutzen den Fachausdruck „Prokrastination“ dafür. Gemeint ist die Neigung vieler Menschen, unliebsame Aufgaben vor sich herzuschieben. Laut Zahlen der Uni Münster gaben lediglich zwei Prozent der Befragten an, dass Ihnen dieses Phänomen fremd sei. Ganz frisch hat eine japanische Studie herausgefunden, dass Pessimisten eher prokrastinieren, während Optimisten schneller ans Werk gehen. Mit diesem Thema beschäftigt sich auch Bestsellerautorin Nicole Staudinger in ihrem neuen Buch „Bin fast fertig, muss nur noch anfangen“.

Wenn wir selbst Gutes vor uns herschieben

„Dass ich die Steuererklärung vor mir herschiebe, das ist für mich noch logisch. Die ist vergnügungssteuerbefreit, macht also schlicht keinen Spaß. Für unser Hirn gilt aber ‚Brain runs on fun‘. Viel wichtiger finde ich die Frage, warum wir denn die Dinge, die wir ja eigentlich tun wollen, nicht machen und auch vor uns herschieben.“ Als Beispiel nennt sie die berühmte Gu-

te-Vorsätze-Liste zum Jahresbeginn, die dann doch oft nicht umgesetzt wird. So geht die Moderatorin und Kommunikationstrainerin auf die für sie typische selbstironische Weise der Frage auf den Grund, woher die innere Triebkraft kommt und wie man sie aktiviert. Dabei bedient Staudinger sich auch neuester Forschungsergebnisse aus der Ökonomie und Psychologie und verpackt diese in praktische Empfehlungen.

Sich selbst mit einem Zeitlimit austricksen

Ein kleiner Trick ist beispielsweise die „künstliche Verknappung“: Um eine Aufgabe in Angriff zu nehmen, für die man nach eigener Überzeugung eigentlich gar keine Zeit hat, stellt man sich den Timer auf fünf Minuten und sagt sich: „Du hast nur fünf Minuten Zeit! Sieh zu, wie viel du schaffst!“ Erstaunlich, was man unter dem selbst gemachten Druck alles erledigt kriegt. Und das gute Gewissen ist die beste Belohnung. Motivierend ist es auch, Unangenehmes mit etwas Schönerem zu verbinden – zum Beispiel mit der besten Freundin telefonieren, während



Bestsellerautorin Nicole Staudinger untersucht die Hintergründe zur Prokrastination und gibt Tipps dagegen.

FOTO: DJD/YUPIK

man Staub wischt. Als besonders positiven Tipp nennt Nicole Staudinger noch „Aufhören, wenn es am schönsten ist“. Denn

wenn ein Projekt gerade richtig gut läuft und sogar Spaß macht, freut man sich schon darauf, bald weiterzumachen. Aufschieben

ist dann keine Option mehr. Für viele weitere Anregungen und tiefer gehende Hintergründe einfach ins Buch schauen.