



Das Kauen ist wie ein kleiner Reset für mich

Placeholder for the "Links" field

Share

-  [Pinterest \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Facebook \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Twitter \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Download \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-  [Print \(opens in same window\)](#)



Eine Dose mit zuckerfreien Kaugummis von EXTRA gehört zu ihrem Schreibtisch-Equipment wie ihre Blöcke, Stifte und alles andere, was für kreatives Chaos beim Arbeiten sorgt.

„Wenn ich beim Brainstorming für meinen Podcast ins Stocken gerate oder meine Terminplanung sich mal wieder wie ein Puzzle gestaltet und ein Teil fehlt, dann stecke ich mir fast automatisch einen Kaugummi in den Mund. Wenn ich dann gleichmäßig kaue, holt mich das ins Hier und Jetzt zurück. Es ist wie ein kleiner Reset“, sagt Stefanie Giesinger, Botschafterin der beliebtesten Kaugummi-Marke Deutschlands¹.

Ihr Arbeitsalltag als Model, Unternehmerin, Investorin und Content Creator fordert Disziplin, Engagement und – sehr viel Kreativität. „Natürlich sitze ich nicht immer am Schreibtisch, manchmal liege ich auch auf dem Bett mit meinem Laptop oder beantworte E-Mails schnell im Stehen oder schreibe einen Gedankenblitz auf. Aber eine Dose mit EXTRA-Dragees ist immer in greifbarer Nähe.“

Zuckerfreier Kaugummi zählt bei vielen zu den Must-haves, wenn die Vielzahl an gleichzeitig zu bewältigenden Alltagsaufgaben sie fordert. „Mich unterstützt die Kaubewegung dabei, mich wieder zu zentrieren“, verrät Stefanie Giesinger, die ihre Lifehacks mit mehr als fünf Millionen Followern teilt.

Kaugummi als nützlicher Allround-Begleiter

So wie die 27-jährige Lifestyle-Expertin setzen viele auf das Kaugummi-Kauen nebenbei, wenn sie ihre Gedanken ordnen wollen: Aus einer aktuellen Studie geht hervor, dass 56 Prozent der Deutschen Kaugummi als nützlichen Allround-Begleiter nutzen, wenn sie sich konzentrieren wollen. 63 Prozent fühlen sich laut Studie beim Kauen leistungsfähiger, 58 Prozent sogar selbstbewusster² – ob beim Arbeiten am Computer, Entwickeln von Ideen, vor

einem Meeting, einem Vortrag oder einem Bewerbungsgespräch.

Zuckerfreier Kaugummi ist ein universeller Begleiter in allen Lebenslagen. Viele lieben die Kau-Time als kleinen Helfer, um sich zu inspirieren, den Kopf freizubekommen – und noch viel mehr. Stefanie Giesinger: „Ich fühle mich einfach frischer und weniger gestresst, wenn ich vor einer Aufzeichnung oder einem Shooting noch eine kleine Kau-Pause einlege.“

Quellen:

1) Nielsen, GUM, Total Germany (Excl. Customer Total + Pharmacies + DIY), MAT TY W2022 08.

2) Work & Study Survey 2023. Repräsentative Online-Befragung mit 1.000 Personen zwischen 16 und 65 Jahren, durchgeführt von Appinio im Auftrag von Mars Wrigley Deutschland.

Source URL:

<https://www.extrakaugummi.de/articles/das-kauen-ist-wie-ein-kleiner-reset-fuer-mich>