

# „Glück“ und seine „7“ Zutaten

## AKTIVITÄT!

Unsere Gehirne dürsten nach Beschäftigung!  
Geistiger Stillstand macht schlechte Laune!  
Unser Hormonhaushalt leidet darunter, dass er nicht ausreichend mit Dopamin versorgt wird.

## DER GENERALSCHLÜSSEL!

Tun Sie Gutes, engagieren Sie sich ehrenamtlich für eine gute Sache. Geben Sie ohne eigenen Vorteil, bringen Sie sich ein!

## SOZIAL LEBEN!

Es gibt keine dauerhaftere Glücksquelle als soziale Bindungen! Fühlen Männer sich geborgen, dann schütten sie Oxytocin aus, Frauen Vasopressin – Wohlfühlhormone!

## DIE FREUDE DURCH ARBEIT!

Arbeit ist etwas, das uns dazu bringt aktiv und tätig zu sein. Wer nicht arbeitet, fühlt sich nutzlos und schlaff: zu wenig Dopamin und zu wenig Serotonin.

## DIE GLÜCKSSUCHE IM RAHMEN HALTEN!

Gelassener mit dem Unglück umgehen, denn manche Krisen führen zu besseren Neuanfängen und man weiß anfangs nie wozu sie gut sind.



## KONZENTRATION!

Das Hier und Jetzt genießen! Koste deine Bewusstseinszustände aus, zumindest die, die dir gut tun!

## REALISTISCHE ERWARTUNGEN!

Glück ist eine Frage von dem, was man erwartet und sich dabei weder zu über- noch zu unterfordern!

## GUTE GEDANKEN!

Gemäß der positiven Psychologie sind richtige Gedanken welche, die Lust erzeugen und Unlust vermeiden. Es kommt auf die eigene Bewertung der Dinge an!

In Anlehnung an „Wer bin ich - und wenn ja wie viele?:  
Eine philosophische Reise“ von Richard David Precht