



## Bist du glücklich?

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.“ (Pearl S. Buck)

Was ist Glück?

Glück ist eine der stärksten Emotionen, die ein Mensch empfinden kann.

Laut Definition ist echtes Glück ein Zustand vollkommener Zufriedenheit, ein ausgeprägtes Wohlbefinden und Hochgefühl auf ganzer Ebene.

Vor allem ist Glück aber eins: subjektiv. Auf die Frage „Was ist Glück für mich?“ gibt es keine eindeutige Antwort oder Definition. Ist es ein Zufall? Eine erfreuliche Fügung des Schicksals?

Das Zusammentreffen guter Umstände?

Was uns glücklich macht ist höchst individuell. Was für uns ein pures Glück ist, kann den anderen kaum glücklich machen. (Quelle: karrierebibel.de)

## Was macht *DICH* glücklich?

Sicher hattest du auch viele Glücksmomente in diesem Schuljahr!?

So kannst du deine Glückshormone aktivieren:

Bei **Berührungen** schüttet dein Körper Oxytocin aus.

Durch **Musik** werden im Körper Endorphine frei. Mitsingen und Tanzen verstärken den Effekt.

Beim **Sport** schüttet dein Gehirn Dopamin aus. Einige erleben sogar einen Flow-Moment. Das ist eine Art Glücksrausch. Aber auch ein Spaziergang um den Block hebt die Stimmung.

**Lachen** erhöht die Level von Dopamin und Serotonin. Und: Es senkt das Stresshormon Cortisol.

**Entspannung** hebt den Serotonin-Spiegel. Das schaffst du zum Beispiel mit Yoga oder Meditation.