
WOCHEN 6

GLÜCK & ZUFRIEDENHEIT

Der Weg zum Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht. – Epiktet

Das wahre Glück ist: Gutes zu tun. – Sokrates

Bedenke, dass die menschlichen Verhältnisse insgesamt unbeständig sind, dann wirst du im Glück nicht zu fröhlich und im Unglück nicht zu traurig sein. - Sokrates

Wahres Glück ist, seinen Geist frei zu entfalten. - Aristoteles

Der Sinn des menschlichen Daseins ist das Glück. - Aristoteles

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab. - Marc Aurel

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. - Marc Aurel

GLÜCK IM GEHIRN

Wie glücklich wir uns fühlen, steuern zu einem nicht ganz unerheblichen Anteil unsere Hormone, insbesondere die sogenannten Glückshormone. Unser Körper produziert verschiedene Glückshormone: Serotonin, Dopamin, Phenethylamin und Oxytocin

I. SEROTONIN

Serotonin nimmt an Prozessen im zentralen Nervensystem teil und wirkt sich auf unser Schmerzempfinden, Schlaf- und Sexualverhalten und den emotionalen Zustand aus. Insbesondere wenn die Tage wieder länger und heller werden, übernimmt das Serotonin das Regiment und sorgt für mehr Elan.

2. DOPAMIN

Das Erleben von Glücksgefühlen hängt sehr eng mit den Begriffen Motivation und Belohnung zusammen. Es gibt im Gehirn ein spezielles Zentrum, das "Belohnungs- und Motivationssystem", welches dafür sorgt, dass wir in bestimmten Situationen Glück empfinden. Wenn wir etwas Schönes erleben oder eine Aufgabe bewältigt haben, signalisiert es uns: gut gemacht! Es wird das Glückshormon Dopamin aktiviert.

VOLLER ELAN

BELOHUNG UND
MOTIVATION

„HIGH“ DURCH SPORT
ODER VERLIEBT SEIN

3. PHENETHYLAMIN

Das Hormon Phenethylamin ist für unsere Lust- und Glücksempfindungen verantwortlich. Die Ausschüttung kann körperliche wie psychische Ursachen haben. Durch langes Ausdauertraining zum Beispiel wird Phenethylamin freigesetzt und hinterlässt ein berauschendes Glücksgefühl beim Sportler. Aber auch bei der Gefühlsachterbahn des "Verliebtseins" ist Phenethylamin am Werk. Es fördert typische Symptome wie das Kribbeln im Bauch, Herzklopfen und Konzentrationsstörungen.

BEZIEHUNGEN, NÄHE,
ZUGEHÖRIGKEIT UND
EMPATHIE

6. OXYTOCIN

Oxytocin ist in erster Linie für seine Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung bekannt. Es fördert das Auslösen der Wehen bei der Geburt und die Milchabgabe beim Stillen. Weitere Wirkungen, die sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern bemerkbar machen, sind die Reduktion von Angst und Stress, die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und die Steigerung kognitiver Empathie bzw. der sozialen Kompetenz.

WAS BRAUCHTS DU UM GLÜCKLICH ZU SEIN?

(Antworte detailliert)

WANN MÖCHTEST DU GLÜCKLICH SEIN?

(Antworte spontan)

ELEMENTE DES GLÜCKS

50% genetisch

10% äußerliche Umstände

40% bewusste Maßnahmen, die wir selbst steuern können:

Die Interpretation der Erlebnisse

Der neurobiologische Filter

Quelle: Sonja Lyubomirsky und Jane Gilgu

EMPATHIE

Empathie ist die Fähigkeit, eigene Emotionen und die Emotionen anderer zu erkennen, angemessen zu interpretieren und mit ihnen angemessen umzugehen.

Kognitive Empathie: Das Verstehen

Emotionale Empathie: Das Fühlen

Selbstepathie - Wahrnehmung nach innen

HAUSAUFGABEN WOCHE 6

ÜBUNGEN ZUHAUSE

Suche Dir 2-3 Büro-Yogaübungen aus und führe sie durch. Setze Dich danach hin und übe die **Wechselatmung** 5 Runden gefolgt von **3 Runden Kaffeeatmung** (jeweils 20 dynamische Atemzüge). Zum Schluss genieße die Meditation dieser Woche; die Freundlichkeitsmeditation.

ZWEI OBLIGATORISCHE HAUSAUFGABEN:

EINE GUTE TAT

Eine wichtige Aufgabe für diese Woche ist, dass Du **eine gute Tat** ausübst. Das bedeutet, dass Du jemandem etwas Gutes, etwas Unerwartetes tust, ohne Grund und ohne etwas dafür zu erwarten. Beispiele: Schreib einen richtigen Brief an jemanden, sei großzügig mit Komplimenten an einem ganzen Tag, backe einen Kuchen für die Kollegen, schicke Blumen an jemanden. Die Kreativität kennt keine Grenzen!). Überlege danach wofür diese Übung gut ist.

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Fülle jeden Tag das **Dankbarkeits-Tagebuch** aus (nächste Seite). Überlege abends, was schön am Tag war. Es muss nichts Großes sein und es kann auch das gleiche sein jeden Tag (ein Gespräch, ein Termin, das Wetter, ein Lächeln eines Fremden, der Kaffee, wenig Stau oder oder oder ...). Wichtig ist, dass Du das GEFÜHL von Zufriedenheit oder Dankbarkeit spürst wenn es passiert oder spürst wenn Du es abends aufschreibst. Wichtig ist es auch, dass du das Tagebuch täglich ausfüllst (also „nacharbeiten“ geht nicht). Viel Spaß!

MONTAG: 1. 2. 3. 4. 5.	FREITAG: 1. 2. 3. 4. 5.
DIENSTAG: 1. 2. 3. 4. 5.	SAMSTAG: 1. 2. 3. 4. 5.
MITTWOCH: 1. 2. 3. 4. 5.	SONNTAG: 1. 2. 3. 4. 5.
DONNERSTAG: 1. 2. 3. 4. 5.	