

„In jedem Körper wohnt
Glück. Man muss nur
klingeln.“

WIR PRODUZIEREN SELBER GLÜCK

Serotonin

Ausgeglichener oder erhöhter Spiegel:
Ausgeglichenheit, Ruhe, Zufriedenheit,
geringeres Schmerzempfinden
= wird durch Licht gefördert

Dopamin

Ausgeglichener oder erhöhter Spiegel:
Euphorie, Motivation
= wird durch Bewegung gefördert

Oxytocin

Name aus dem griechischen, schnelles
Gebären
Ausgeglichener oder erhöhter Spiegel:
Unterstützendes Verhalten, verringert
Stress und Angst
= Kuschelhormon

GABA

(Gamma-Aminobuttersäure). GABA ist ein
hemmender Neurotransmitter.
Wirkt angstlösend, schlaffördernd,
muskelentspannend
= Für unser Belohnungssystem im Gehirn

Endorphine

Überträgersubstanz, die schmerzlindernd
wirken kann. Sie fördern das Gefühl von
Euphorie
= jemanden länger als 20 Sekunden
berühren, 3 Minutenumarmung

Noradrenalin

Dieses Hormon reguliert unser
Gedächtnis und Lernabläufe. Ein Mangel
an Noradrenalin kann zu Antriebslosig-
keit und Depression führen.

Einige dieser
körpereigenen
Substanzen können
wir positiv
beeinflussen.



GLÜCK WIRD UNS NUR ZUM TEIL IN DIE WIEGE GELEGT.

Ca. 50%¹ unseres Glückes ist genetisch
angelegt. Eine gute Nachricht
8% Umweltfaktoren
40% Einstellung

GLÜCKIMKÖRPER



ANETTE HEIDEL
Glücksexpertin

* Quelle: Aus den Studienbriefen, Happiness Trainer

¹ Studie Lykken