



GESUNDHEIT

2.1 Über Liebeskummer und andere gesunde Dinge
Einführung in die Glücksgesundheit

2.2 Diese Bewegung macht dich glücklich
Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?

2.3 Power Posing
So posed du dich glücklich

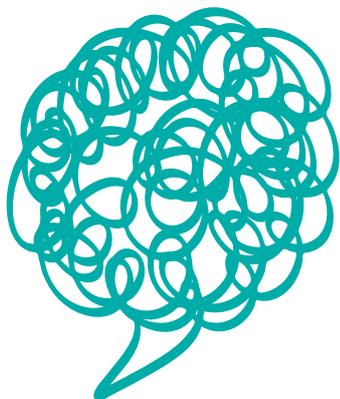
2.4 Dein Gehirn ist dumm
Täusche gekonnt vor, der ultimative Tipp

2.5 Drei Blitzentspannungen to go
3 Techniken für zwischendurch



2.4 DEIN GEHIRN IST DUMM

Täusche gekonnt vor, so geht schnelles Glück



In der vorherigen Lektion hast du bereits von der Macht des Vortäuschens gehört. Wir können unsere Stimmung heben, indem wir unserem Gehirn mit unserer Körperhaltung vorgaukeln, wir sind gut gelaunt.

Amy Cuddy hat in ihrer Forschung auch die Wirkung auf andere Menschen erforscht. Wenn du beispielsweise während eines Telefonates die Mundwinkel hochziehst, nutzt du die Muskeln, die wir für ein Lächeln brauchen. Zwei Dinge passieren:

1. Dein Gehirn denkt ;-)- du lächelst – somit geht es dir gut. Du bekommst all das, was du brauchst, um glücklich zu sein, die Neurotransmitter arbeiten.
2. Der Mensch an der anderen Seite des Telefons hört dein Lächeln und was kommt bei ihm an? Hey, da ist jemand mit guter Laune.

Gute Laune ist ansteckend!!!

Wenn du ein Lächeln vortäuschst, merkt das unser Gehirn nicht. Natürlich ist es besser, wenn du es mit einer positiven Emotion verbindest. Aber wenn sich deine gute Laune einfach mal nicht einstellen möchte, kannst du es damit probieren. Du wirst sehen, die gute Stimmung folgt.

Falls deine Stimmung wirklich einfach nicht steigen will, nimm den Stift wie im Video in den Mund und schau in den Spiegel – da kann ich dir fast schon ein echtes Lächeln garantieren.

Paul Ekman hat 7 Grundemotionen in unserer Mimik gefunden.

Diese Basisemotionen sind ethnologisch und kulturell unabhängig. Das heißt, jeder Mensch zeigt diese Emotion mit seiner Mimik gleich und wir verstehen dieses Gefühl intuitiv.



2.4 DEIN GEHIRN IST DUMM



INFO

Die 7 Grundemotionen nach Paul Ekman sind:

- Freude
- Trauer/Traurigkeit
- Überraschung
- Wut/Ärger
- Angst/Furcht
- Ekel
- Verachtung

Achte gerne mal darauf, ob du es erkennst.

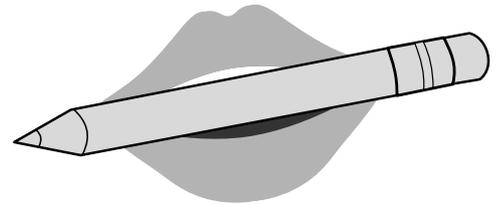


TIPP

Nur die Erfahrungen, die wir selber machen, sind von Dauer.

Probiere die Stifttechnik aus.

Beim nächsten, vielleicht nicht ganz so angenehmen Telefonat, lächle - lass das Wunder geschehen, wenn daraus ein echtes Lächeln wird und du damit einen anderen Menschen mitnimmst.



FAZIT

Wir können unser Gehirn motivieren uns Botenstoffe zu schicken, die uns glücklich machen.



