

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Glücklich(er) in einer Minute

Zwang bringt nichts? Grundsätzlich richtig!
In einem Punkt nicht: Wenn man sich selbst ein bisschen glücklicher machen möchte.

Jede/r von uns kennt es, dass die Laune einfach im Keller ist und egal, was man versucht, sie wird und wird nicht besser.

Versuche dies:

- Suche dir ein ruhiges Plätzchen, vielleicht eine Ecke im Büro.
- Und dann lächeln!
- Zwing dich dazu die Mundwinkel nach oben zu ziehen, auch wenn es dir albern vorkommt.
- Schon nach einer Minute wirst du dich ein bisschen glücklicher fühlen – wetten? 😊

Und wie funktioniert das?

Die Muskelposition, die wir beim lächeln annehmen, erwirkt das Ausschütten von Glückshormonen. Der Körper signalisiert dem Gehirn „Lächeln = Glücklich sein = Glückshormone“ – ob wir es wollen oder nicht.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.