



## Glück und Lebensfreude als Gesundheitsschutz

*Erlaube Dir glücklich zu sein und tu Dir damit Gutes*

Glück und positive Gefühlszustände können die Gesundheit schützen. Glückseligkeit ist eine innere Einstellung, die es ermöglicht, die eigenen Kräfte oder Stärken zu aktivieren um Schwierigkeiten besser bewältigen zu können.

Unser Glück und unsere Lebensfreude werden beeinflusst durch unsere Gene, äußere Lebensumstände, unsere Gedanken und täglichen Verhaltensweisen. Wir können selbst viel zum Glückseligkeit beitragen. „Glückseligmacher“ sind zum Beispiel Engagement in Beziehungen oder Ehrenamt, die Pflege von Freundschaften und die Fähigkeit, zu lieben und dem eigenen Handeln einen Sinn zu verleihen.

### Gesundheitstipps für den Weg zu Glück und Lebensfreude

- ☺ Einfach einmal *herzlich lachen* – am besten mehrmals täglich!
- ☺ Umgib Dich so oft wie möglich mit *Menschen*, die Dir *gut tun*.
- ☺ *Bewege Dich!* Bewegung macht glücklich.
- ☺ Versuche auch die *kleinen Freuden* im Alltag wahrzunehmen und zu genießen.
- ☺ Sei *achtsam* und versuche im Hier und Jetzt präsent zu sein.
- ☺ *Nimm wahr*, was gut funktioniert, anstatt Dich auf Dinge zu stürzen, die falsch laufen.
- ☺ *Lobe Dich*, wenn Herausforderungen geschafft sind.
- ☺ Schenke auch anderen Menschen ein Lächeln! *Freundlichkeit* erhöht das eigene Glück.