

Gemeinsam gestärkt durch die Krise

Eine kleine positiv-psychologische Hausapotheke



Michaela Wegener, Dozentin
michaela.wegener@hephata.de
www.hephata.de/positive-psychologie



Glückshormone und wie wir sie aktivieren können

Dopamin: Das Belohnungshormon	Oxitocin: Das Liebeshormon
<ul style="list-style-type: none">• Eine Aufgabe abschließen• Genießen, z.B. ein Bad• Essen• Auch kleine Siege groß feiern	<ul style="list-style-type: none">• Mit einem Haustier spielen• Mit einem Baby spielen• Intensive Zuwendung• Komplimente machen
Serotonin: Das Stabilisierungshormon	Endorphin: Das Schmerzstillhormon
<ul style="list-style-type: none">• Meditieren• Joggen, Schwimmen, Radfahren• Sonnenstrahlung• Aufenthalt in der Natur	<ul style="list-style-type: none">• Lachen• Einen lustigen Film ansehen• Trampolinspringen• Dunkle Schokolade• Ätherische Öle

Der Start in den Morgen



Reaktiv

Mehrmals die Schlummertaste drücken
und im letzten Moment aufstehen

Nichts trinken oder nur Kaffee

Sofort in Kontakt gehen
(Familie, Musik, Fernseher,...)

Zuerst aufs Handy schauen
(Whatsapp, Mail, Instagram...)

Verspannungen ignorieren

Kein Frühstück oder Junkfood

Proaktiv

Direkt aufstehen

Zuerst ein großes Glas Wasser trinken

Achtsamkeitsmeditation,
konzentriert mein Lieblingslied hören

Schreiben (Dankbarkeitsrückblick,
Planung, Reflexion)

Liebevolle Bewegung wie Stretching,
Yoga oder Jogging

Gesundes Frühstück zur richtigen Zeit



Dankbarkeit bewusst wahrnehmen und ausdrücken

- Wird Dankbarkeit ausgedrückt, dann profitiert das Wohlbefinden von Sender und Empfänger (Wood et al., 2010)
- „Ich denke, jeder Tag ist wertzuschätzen, den wir erleben dürfen“... - Antwort korreliert positiv mit Glück (Watkins, 2003)



Wo kann ich noch Dankbarkeit kultivieren, statt etwas für selbstverständlich zu halten?