

## DOPAMIN

Glücksgefühle, Euphorie, Freude, Kontrolle von Hunger, fokussiert sein

- ☀ konkrete Ziele regen die Dopaminproduktion an: sinnvolle Dinge planen, die von Wert und Bedeutung sind!

## SEROTONIN

Gelassenheit, gute Laune, Harmonie, Sättigungsgefühl, Selbstbewusstsein

- ☀ Positive Gedanken wählen, Sonnenlicht tanken, eiweißreich ernähren, mit geringer Intensität trainieren (aerob/ Ausdauer).

## OXYTOCIN

Liebe, Bindung, Vertrauen, mindert Ängste (aber kann zu vertrauensvoll machen)

- ☀ Menschliche Nähe und Zärtlichkeiten regen die Oxytocin-Ausschüttung an, aber auch eine Massage.

## ENDORPHINE

Je mehr, desto besser (bzw. glücklicher!), Euphorie, Schmerzunempfindlichkeit

- ☀ anaerobes (Kraft-)Training, scharfes Essen (sendet Schmerzsignale ans Gehirn) und: lachen, lachen, lachen!

hallo **HAPPINESS-HORMONE!**

## DOPAMIN

Glücksgefühle, Euphorie, Freude, Kontrolle von Hunger, fokussiert sein

- ☀ konkrete Ziele regen die Dopaminproduktion an: sinnvolle Dinge planen, die von Wert und Bedeutung sind!

## SEROTONIN

Gelassenheit, gute Laune, Harmonie, Sättigungsgefühl, Selbstbewusstsein

- ☀ Positive Gedanken wählen, Sonnenlicht tanken, eiweißreich ernähren, mit geringer Intensität trainieren (aerob/ Ausdauer).

## OXYTOCIN

Liebe, Bindung, Vertrauen, mindert Ängste (aber kann zu vertrauensvoll machen)

- ☀ Menschliche Nähe und Zärtlichkeiten regen die Oxytocin-Ausschüttung an, aber auch eine Massage.

## ENDORPHINE

Je mehr, desto besser (bzw. glücklicher!), Euphorie, Schmerzunempfindlichkeit

- ☀ anaerobes (Kraft-)Training, scharfes Essen (sendet Schmerzsignale ans Gehirn) und: lachen, lachen, lachen!

hallo **HAPPINESS-HORMONE!**