



**Am 20. März ist Weltglückstag!**  
**Wir wollen bewusst unser und euer  
Glücksgefühl steigern!**



Internationalen Studien zufolge wird die Veranlagung zum Glückseligkeit zu etwa 50 Prozent von unseren Genen bestimmt.  
Die Lebensumstände machen rund 10 Prozent aus.  
Die restlichen 40 Prozent haben wir selbst in der Hand!



**Was können wir also zu unserem  
eigenen Glück beitragen?**



Glücksforscher\*innen haben erhoben, dass folgende Faktoren glücklich machen; **eine stabile Beziehung**, Freundschaften, **Geselligkeit**, Gesundheit - inklusive ausreichend Bewegung an der frischen Luft, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Schlaf, **einen den eigenen Fähigkeiten entsprechenden Beruf**, **Kinder**, Selbstbestimmtheit und ausreichend Geld zur Erfüllung der Grundbedürfnisse.



Wie viele dieser Faktoren bestimmen dein Leben? Was willst du noch integrieren, wovon brauchst du mehr - wovon vielleicht weniger?



**Glücklich-/Zufriedensein kann man üben:**

- ♥ Öfter mal Lächeln, auch wenn einem nicht unbedingt danach zumute ist -> das **Gehirn** glaubt unserem Gesichtsmuskel;)
- ♥ Anderen **helfen**, auch wenn nicht genau weiß wie, oder man selber Hilfe bräuchte -> jemanden fragen oder anrufen kostet nix und wir erleben Selbstwirksamkeit und Sinn
- ♥ Sich in Dankbarkeit **üben**, für alles was man (erlebt) hat, für alle die man um sich hat, dafür, wo man lebt, dass jetzt endlich Frühling wird ...
- ♥ Neues ausprobieren, neues lernen - etwas kreatives erschaffen, basteln, malen, singen, nähen, **backen**, eine neue Sportart, ein neues Spiel, einen neuen Wanderweg ...
- ♥ Donnerstags bei uns vorbeischaue'n u. ein *Platzheferl* holen;)

