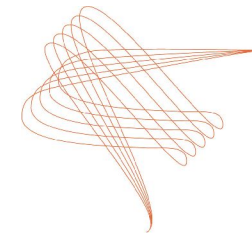


Am glücklichsten macht Singen im Chor...



sänger
bund
nrw



So lernen Sie, glücklich zu sein

Philadelphia - **Haben Sie auch schlechte Laune?** Kein Problem: Psychologen von der Uni Pennsylvania (USA) haben jetzt eine Anleitung zum Glückseln entwickelt. Sie fanden heraus, daß man mit einfachen Mitteln negative Gefühle (und Gedanken) erfolgreich unterdrücken kann.

Die 5 Wege zum Glück:

- ▶ 1. Lächeln - löst Wohlfühlprozesse im Körper aus.
- ▶ 2. An etwas Schönes denken.
- ▶ 3. Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Am glücklichsten macht Singen im Chor oder der Einsatz für eine gute Sache.
- ▶ 4. Freundschaften pflegen.
- ▶ 5. Jeden Tag zwei Kilometer gehen - macht euphorisch.

PS: Extra-Tip der Forscher: Suchen Sie sich einen Beruf, der glücklich macht. Am zufriedensten sind laut der Studie: Friseure, Kosmetikerinnen, Klempner, Kfz-Mechaniker.