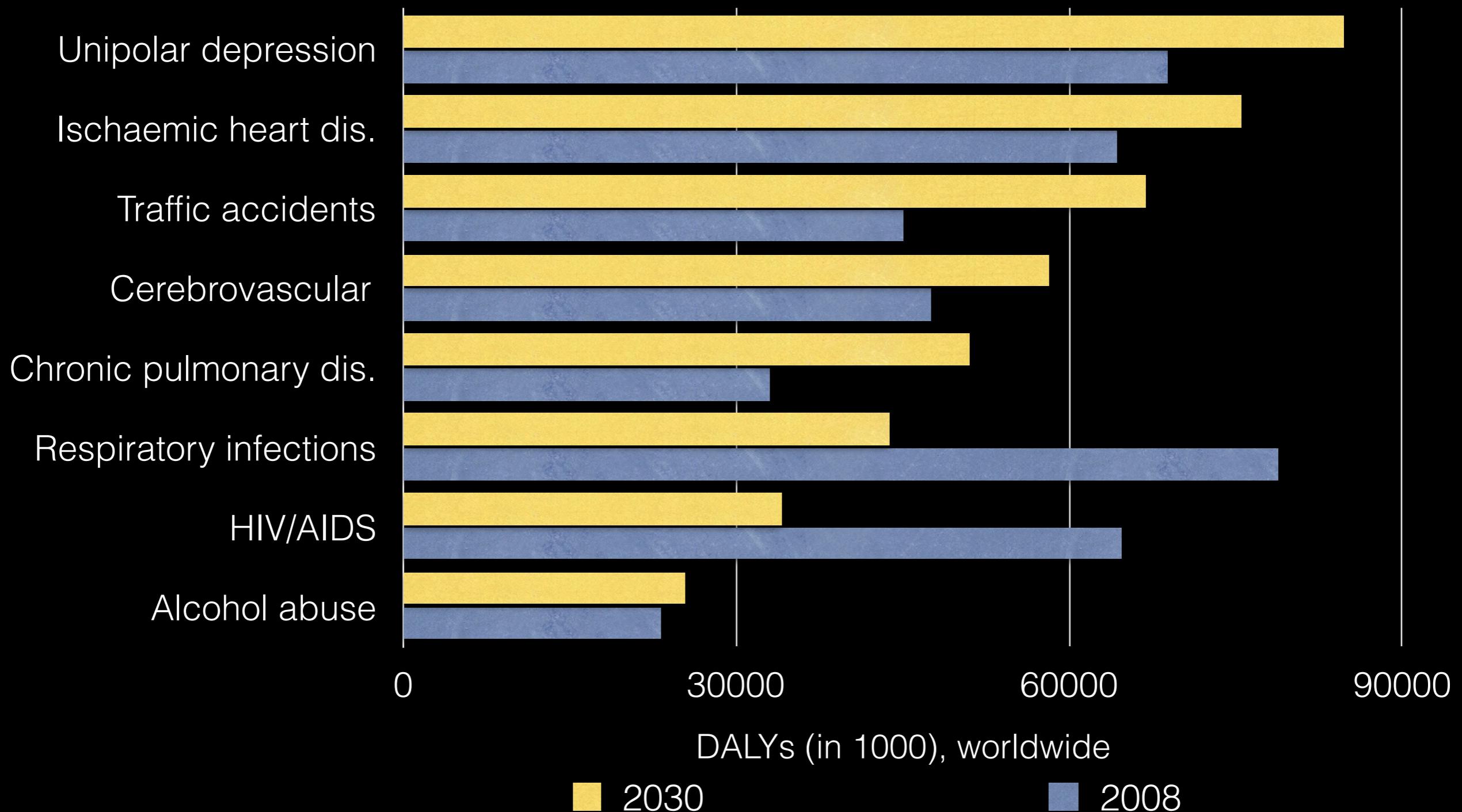




Stefan Klein: Gipfelglück



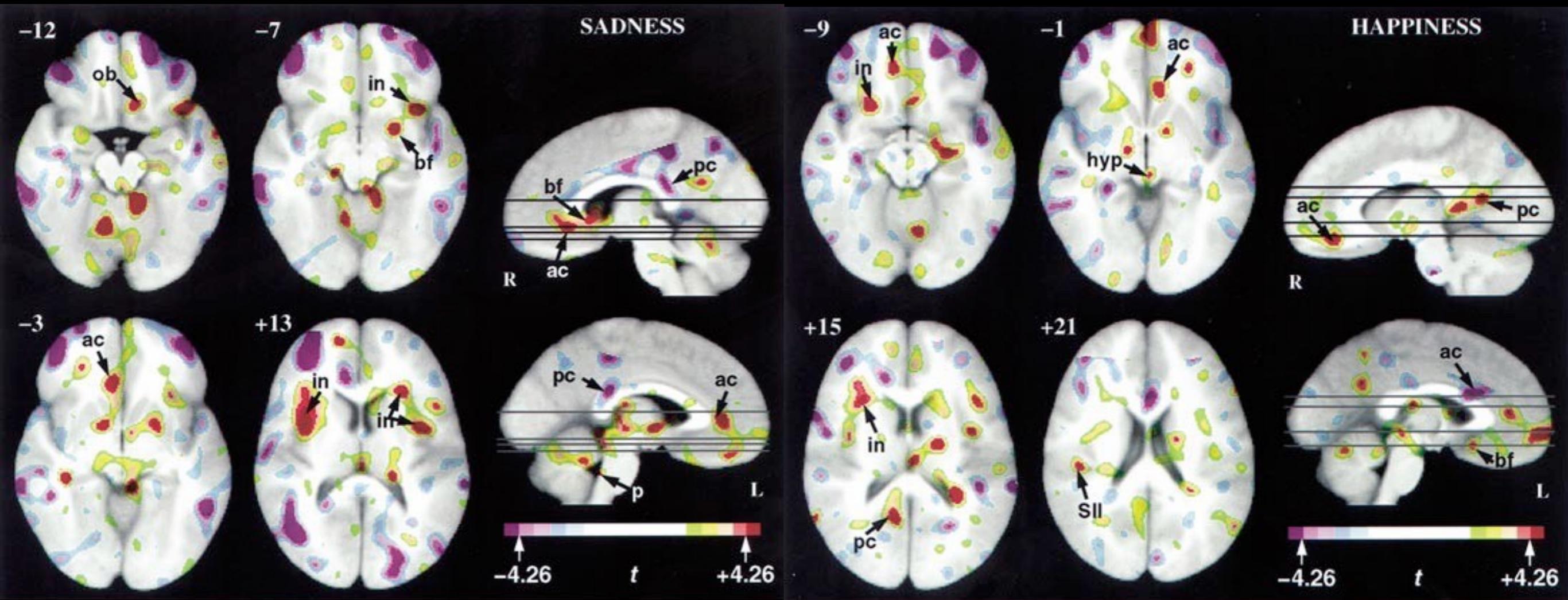
# Die Epidemie der Depressionen



WHO, *Global Burden of Disease* (2008); Lederbogen et al, *Nature* (2011)



*Ekman, 1967*



Damasio et al., *Nature Neuroscience* 2000



Glück ist  
ein Signal

A FILM BY ALFONSO ARAU



Glück ist  
ein Signal



$\beta$ -Endorphin

Huges and Kosterlitz, 1975  
Herz and Spannagel 1995

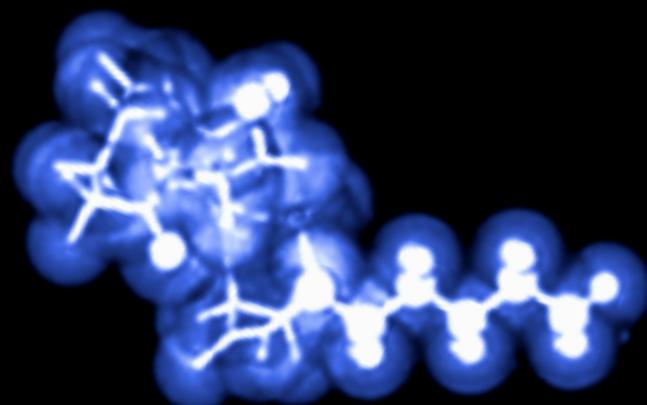
A FILM BY ALFONSO ARAU

# I. Der Körper





$\beta$ -Endorphin



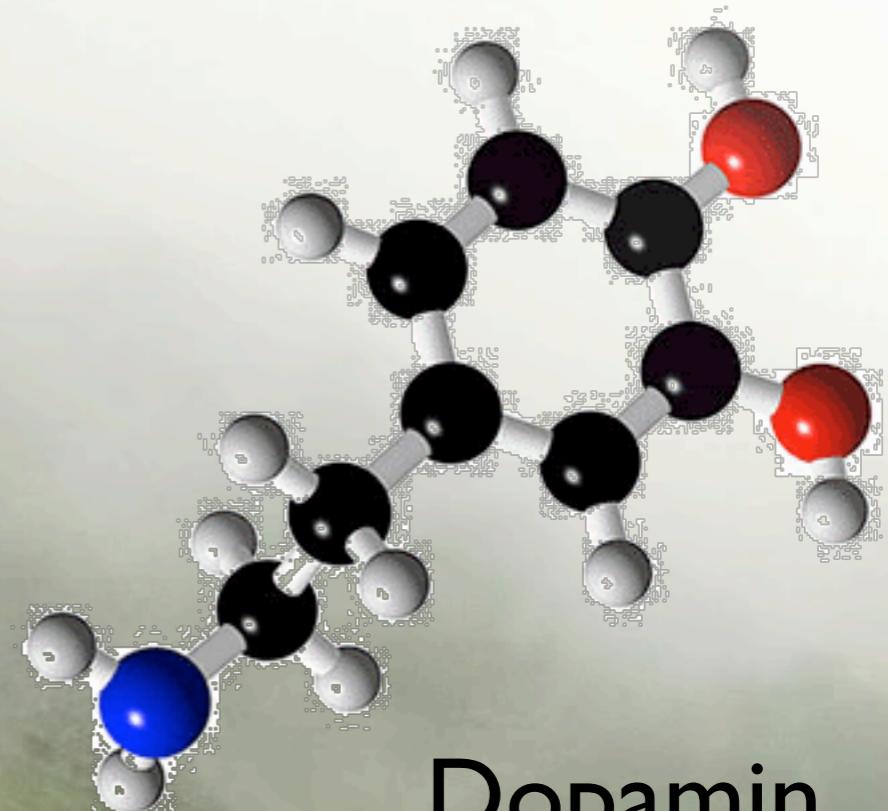
Anandamid



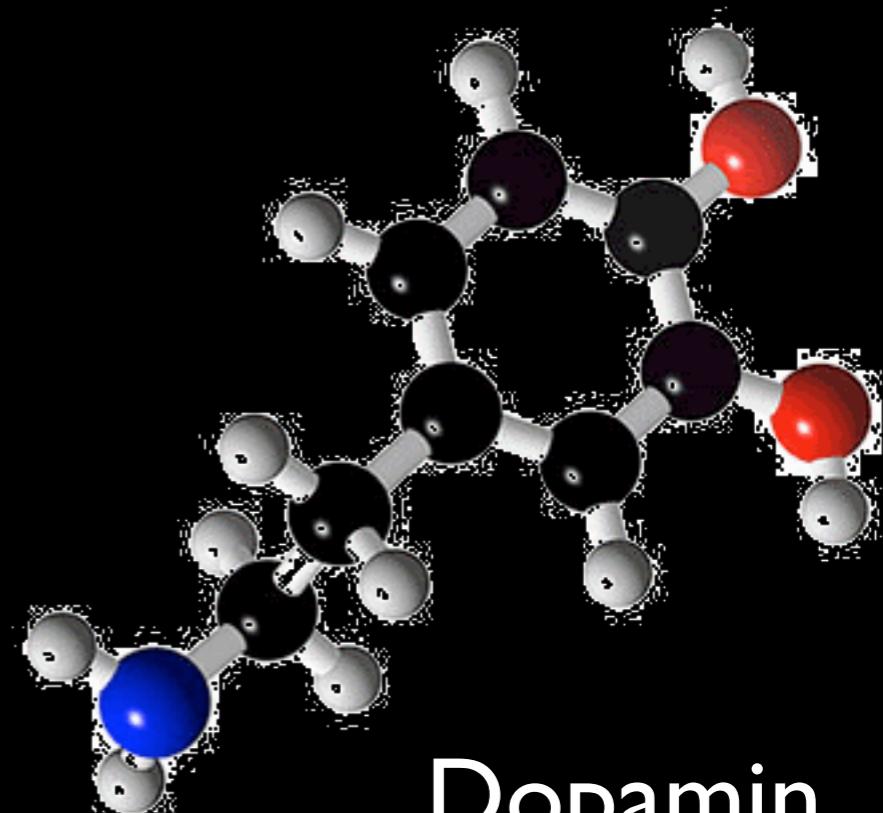
Kempermann et al, *Nature* (1997); Duman et al, *Arch Gen Psy* (1997), Coonery et al, *Cochrane Data* (2013))

# **II. Der Weg**



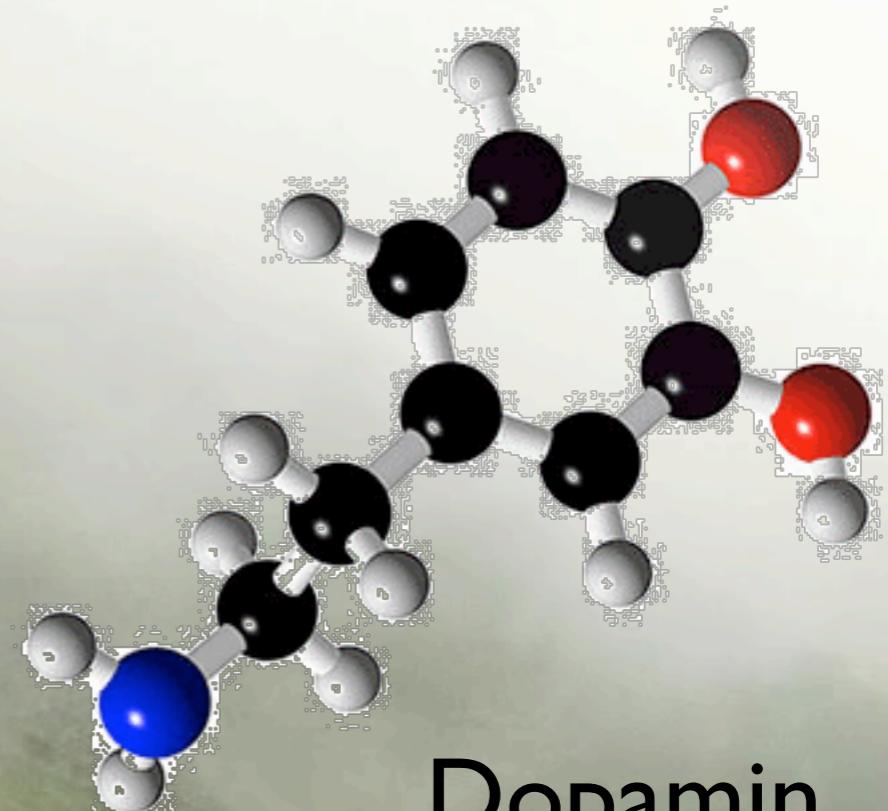


Dopamin



Dopamin

Schultz et al, J Neurosci 1993;  
Berridge and Robinson, Brain Res Rev 1998



Dopamin

Frank et al, *Nature Neurosci* (2009); Bratman et al, *PNAS* (2016)

# III. Die Gruppe

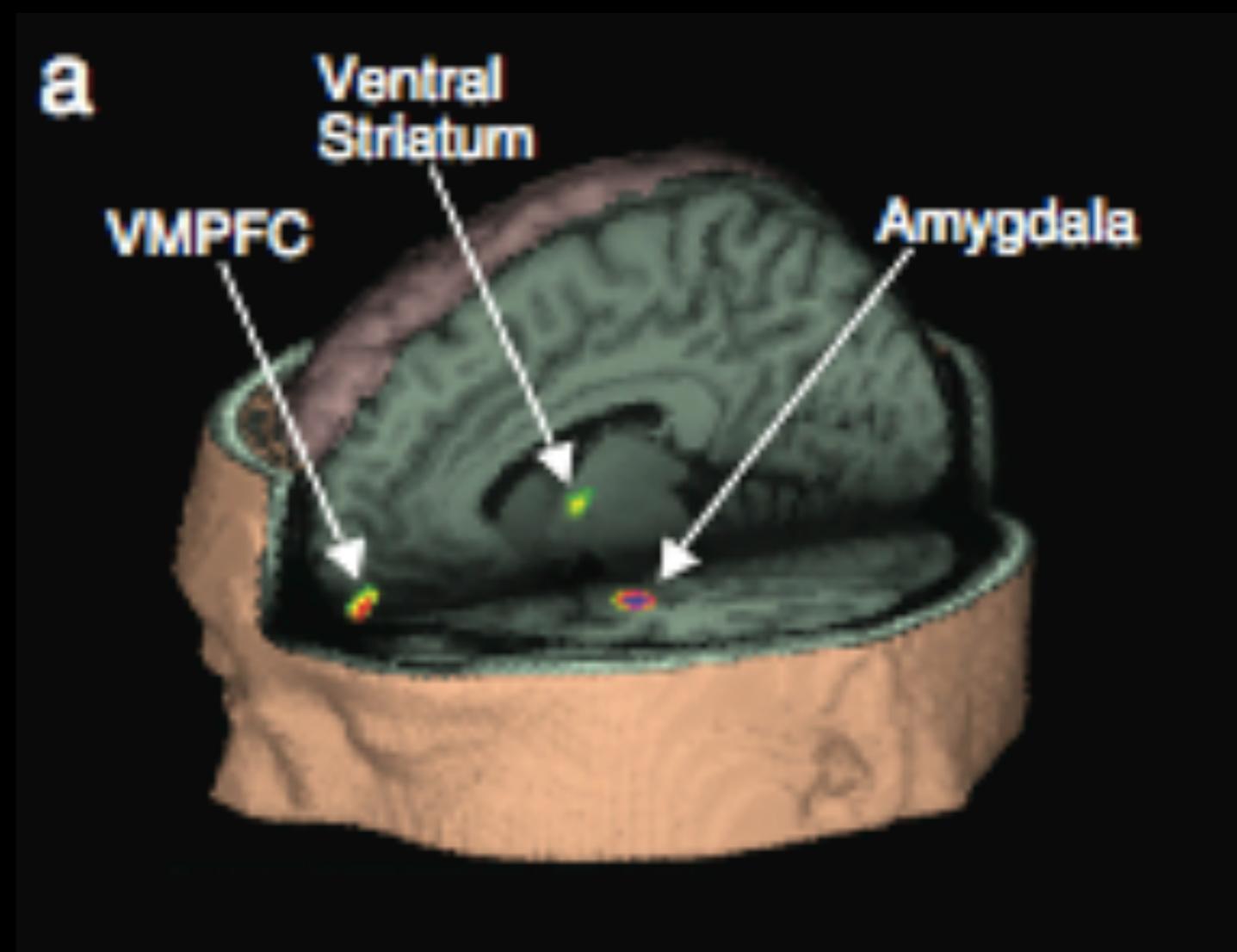




Glück = Gemeinschaft

Glück = Kooperation

Glück = Fairness



Tabibnia and Lieberman 2007; Rilling et al 2002

# Gipfelglück kann man lernen

- „Tu Deinem Körper Gutes...“
- Sei neugierig
- Sei achtsam
- Suche die Gemeinschaft

ERWEITERTE &  
AKTUALISIERTE  
NEUAUSGABE

Stefan Klein

# DIE GLÜCKS- FORMEL

oder

Wie die guten  
Gefühle  
entstehen

S. FISCHER

