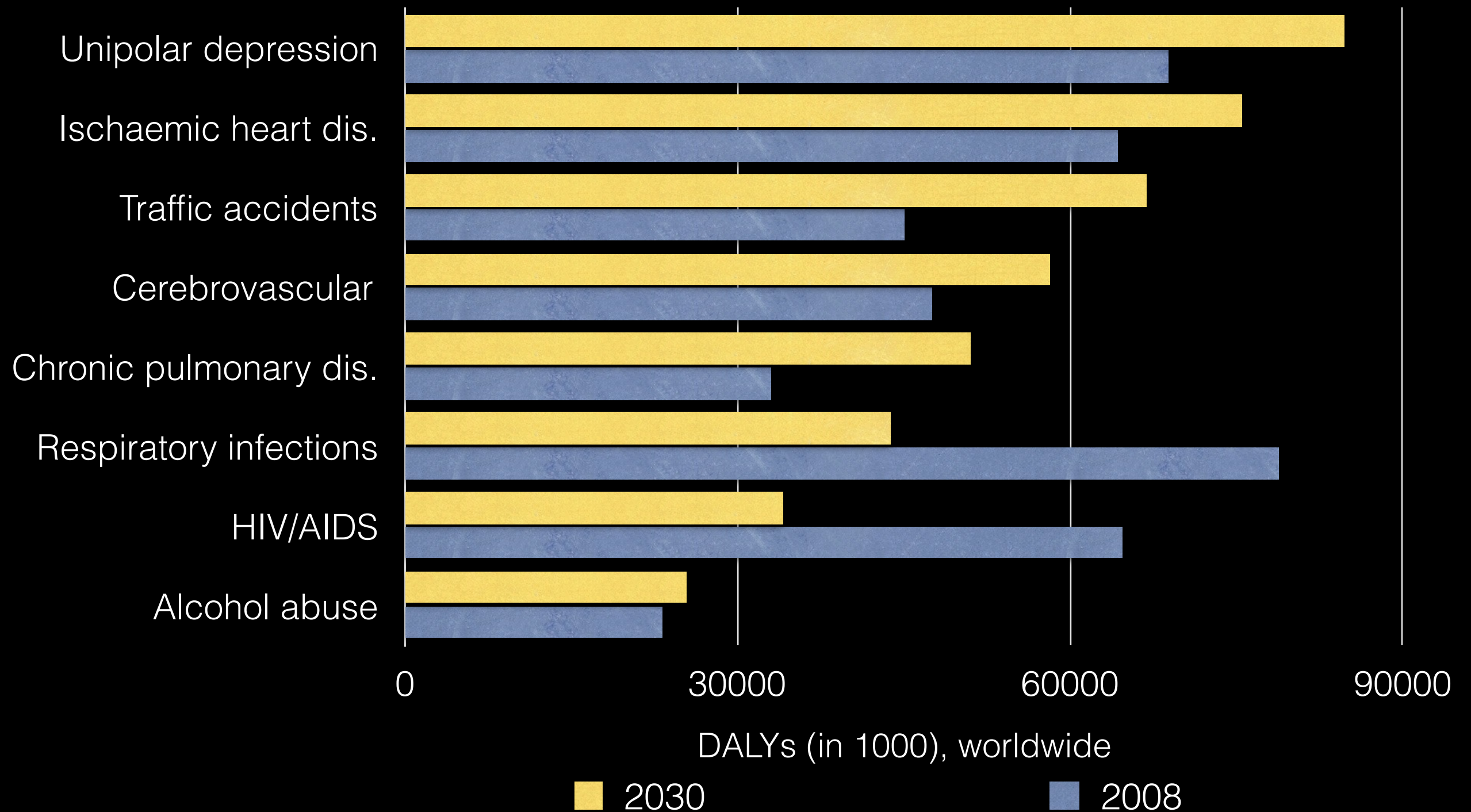




Stefan Klein: Gipfelglück

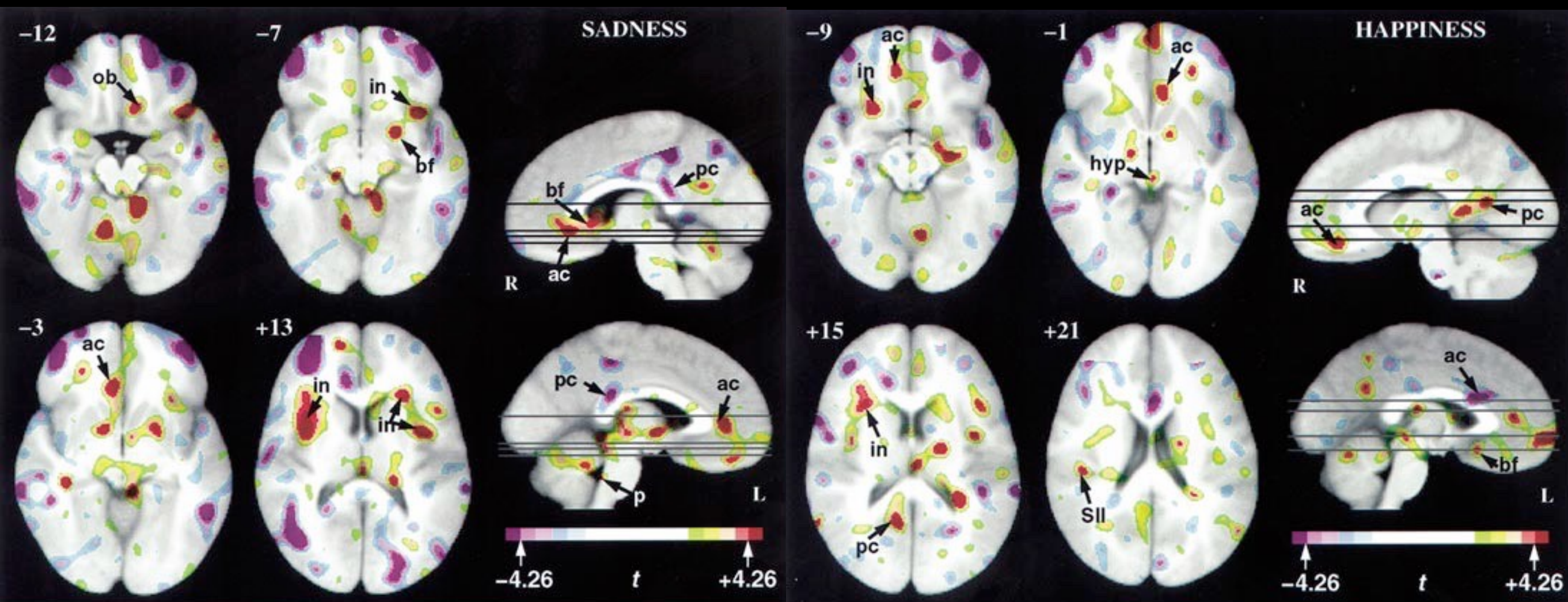


Die Epidemie der Depressionen





Ekman, 1967



Glück ist
ein Signal



A FILM BY ALFONSO ARAU



A FILM BY ALFONSO ARAU

Glück ist ein Signal



β -Endorphin

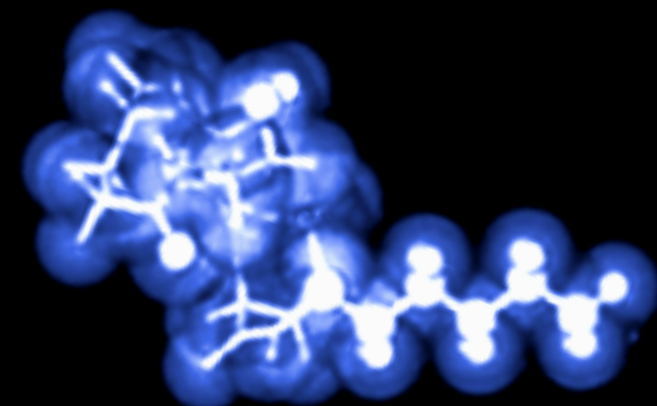
*Huges and Kosterlitz, 1975
Herz and Spannagel 1995*

I. Der Körper





β -Endorphin



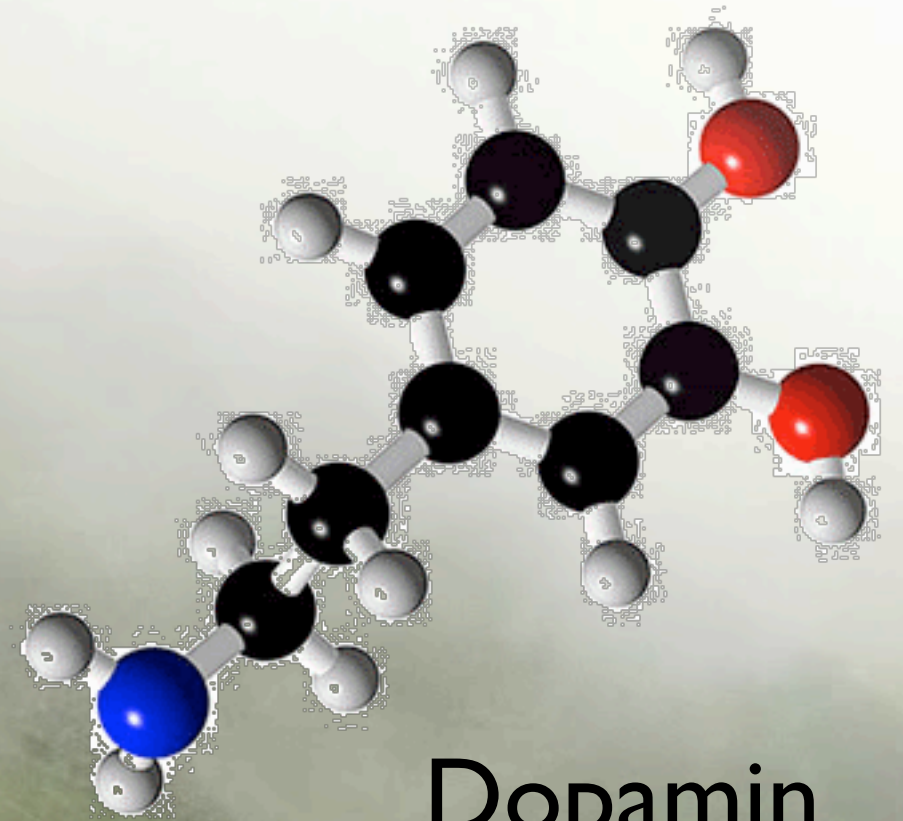
Anandamid



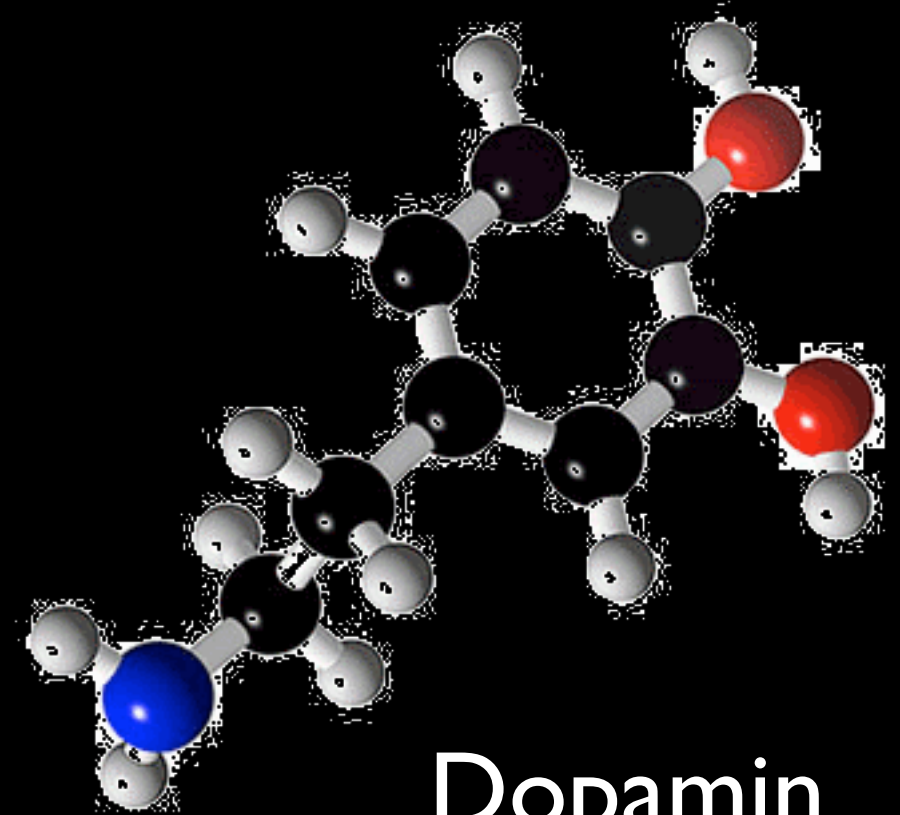
Kempermann et al, Nature (1997); Duman et al, Arch Gen Psy (1997), Coonery et al, Cochrane Data (2013))

II. Der Weg



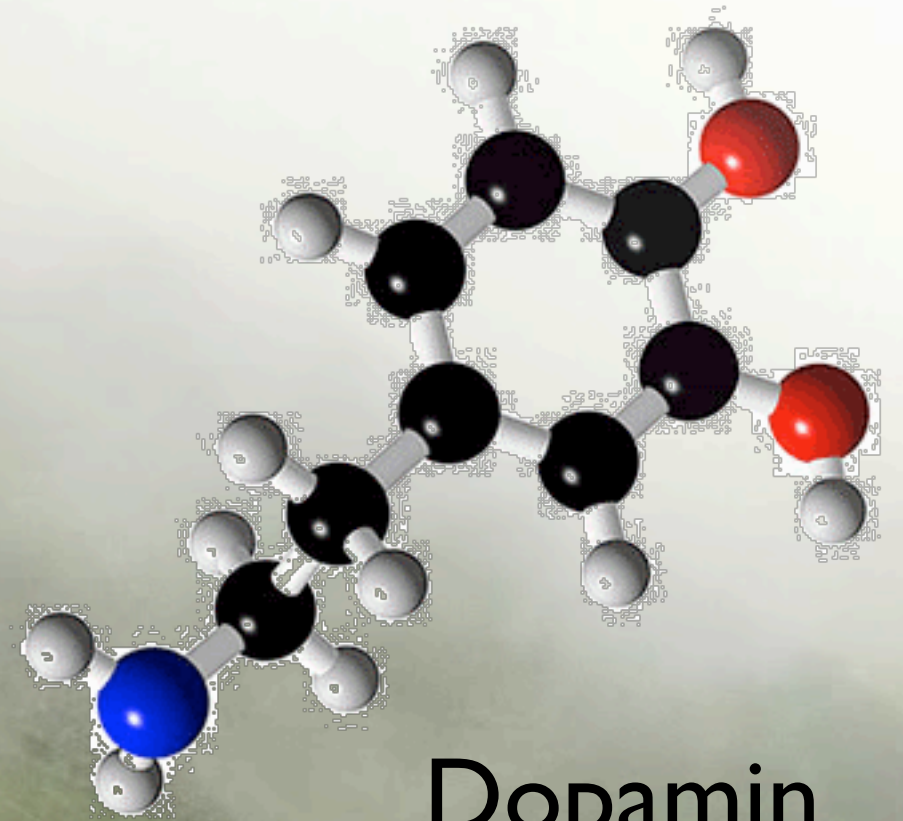


Dopamin



Dopamin

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



Dopamin

III. Die Gruppe

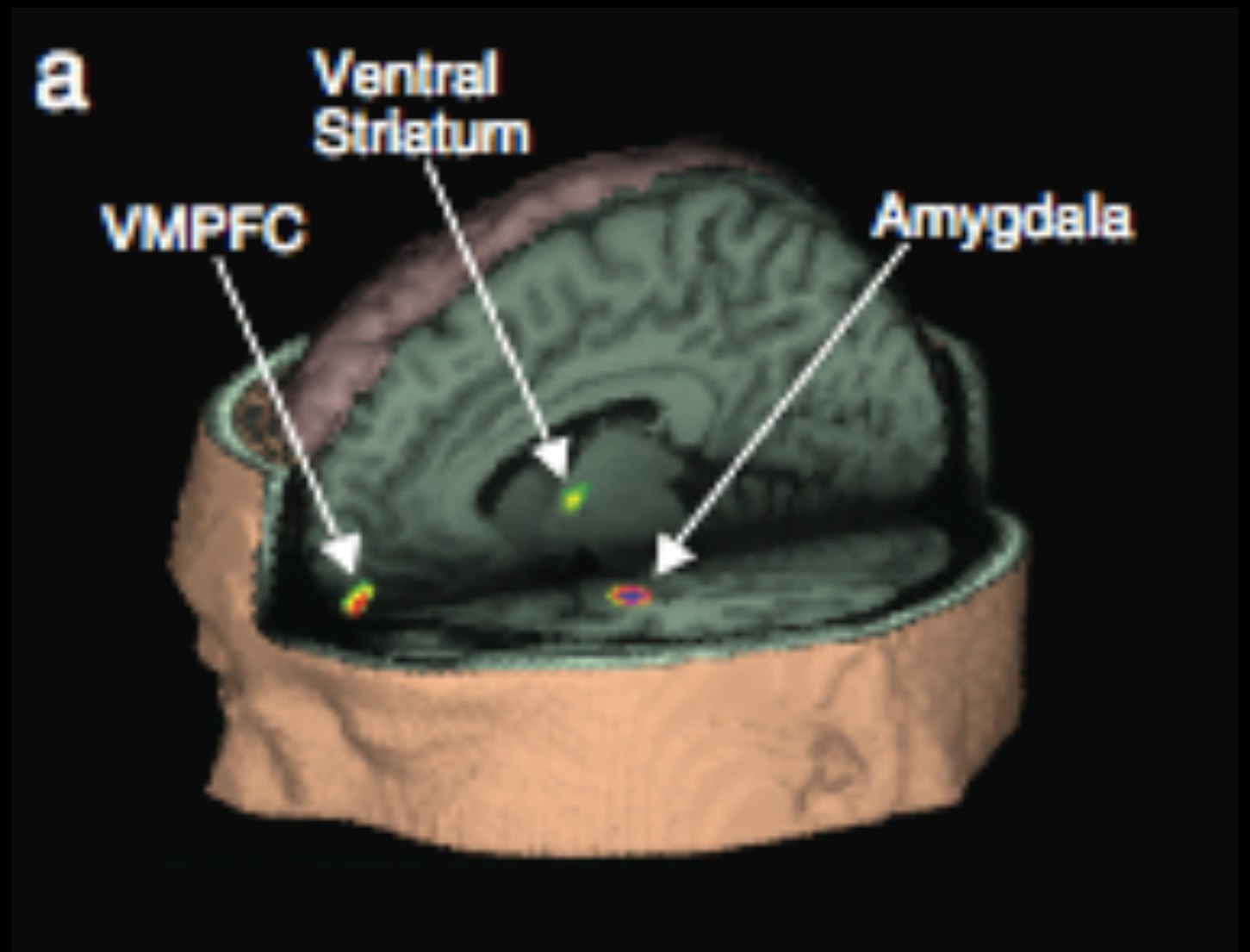




Glück = Gemeinschaft

Glück = Kooperation

Glück = Fairness



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

