



»Wer Sport  
treibt, setzt  
sich Ziele. Sie  
zu erreichen  
beseelt.«

# Jeder Schritt ein Hochgefühl

Phillipp, Leon, Emma, Kolin und Santino

# Sport

Bei Sport wird man Glücklich

# Endorphin

Endorphin ist ein Glückshormon.

# Neurotransmitters serotonin

Das ist der Stimmungsaufheller

# Lebenszufriedenheit

Du bist glücklich

# Erbe der Vorfahren

---

»Unser **Glücksniveau** scheint sich über  
die Lebensspanne hinweg **nicht**  
**wesentlich zu ändern**«



# Glücks Niveau

Allgemeines Gefühl des Glücks

# Glücks Erleben

Intensive/ Schöne Momente

# Gemühtszustand

Wie man sich fühlt

Haben sie verständnis und Gnade