

Positive Energie durch gute Laune

Die wohlthuende Sonne und die angenehme Wärme im Frühling können nach einem kalten Winter wahre Wunder vollbringen. Nicht selten brechen bei vielen Menschen in dieser Jahreszeit die wohlbekanntesten Frühlingsgefühle aus: Man könnte Bäume ausreißen, fühlt sich aktiv und motiviert und hat ständig ein Lächeln im Gesicht. Diese Gefühle sind nicht nur für das eigene Wohlbefinden sehr wichtig, sondern sie wecken auch unsere Lebensgeister nach dem Winterschlaf wieder auf.

Ein schnelles Frühlingserwachen des Körpers erfolgt durch viel Bewegung an der frischen Luft, dem Tanken von Sonnenlicht und eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung. Aber auch für Geist und Seele können wir einiges tun, um unsere Laune anzuheben und positive Energie zu tanken. Durch bunte Farben, tolle Düfte und viele kleine Dinge, die uns Freude bereiten. Kleine Stimmungsaufheller für den Alltag - zum Abschalten und Glücklichessein: Wir haben tolle und frühlingsfrische Gute-Laune-Tipps für jede Gelegenheit!



Mehr Schwung durch Sonnenschein

Die Tage werden länger, die Sonne lässt sich wieder häufiger blicken - und trotzdem kommen viele Menschen häufig nicht so richtig in Schwung. Wir würden den Frühling ja gern aktiver genießen, plagen uns aber stattdessen mit Müdigkeit, Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche. Die Frühjahrsmüdigkeit hat uns im Griff. Die Wissenschaft erforscht dieses Phänomen immer noch, doch eine Vermutung ist: Bei warmem Wetter weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, und wir fühlen uns schlapp. Der menschliche Körper braucht im Schnitt etwa vier bis sechs Wochen, um sich an die warmen Temperaturen zu gewöhnen.

Wir können unserem Körper dabei helfen, im Frühjahr auf Touren zu kommen. Gut zu wissen: Unser Körper benötigt nicht mehr so viele Kalorien, um seine Betriebstemperatur aufrechtzuerhalten. Gesundes Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeit - jetzt ist ein guter Zeitpunkt, seine Ernährung umzustellen. Viel Bewegung an der frischen Luft und vor allem das Sonnenlicht spielen zudem eine entscheidende Rolle: Je länger unser Körper dem Tageslicht ausgesetzt ist, desto höher die Produktion Serotonin, einem körpereigenen Glückshormon. Bewegung und Geselligkeit fördern zudem die Ausschüttung von Endorphinen. Das Ergebnis: Stress wird durch die Produktion dieser Glückshormone abgebaut - und wir fühlen uns gut gelaunt und voller Energie.



Positive Energie durch gute Laune

Dem Glück ein wenig nachzuhelfen, wenn es mal nicht so gut zu laufen scheint, das geht auch ohne süße Trostspender. Wir können aktiv etwas für mehr Glücksmomente im Leben tun und dadurch viel positive Energie gewinnen. Nehmen wir uns ein Vorbild an den Optimisten. Sie haben das Glück nicht gepachtet, auch wenn es ihnen nur so zuzufiegen scheint. Es liegt an ihrer Sichtweise der Dinge: Fröhliche und optimistische Menschen sehen überall günstige Gelegenheiten und Chancen. Vor allem ihr heiter-gelassenes Bewusstsein, das eigene Leben selbst beeinflussen bzw. manche Dinge eben nicht ändern zu können, zeichnet optimistische Menschen aus. Von ihnen können wir uns alle eine Scheibe abschneiden: Gehen wir den Alltag lockerer an, lernen wir das Leben zu genießen und unsere Umwelt in Ordnung zu finden. Jetzt ist die beste Zeit, um richtig gut drauf durchzustarten - und unsere fröhlichen Gute-Laune-Tipps für den Alltag helfen hoffentlich dabei!

Gute Laune-Farbe Orange

Ein leuchtendes Orange steht für Optimismus und Lebensfreude. Im Feng Shui ist Orange die Farbe des Glücks. Die Farbe Orange wärmt, regt an und muntert auf - mit ihr assoziiert man Energie, Aktivität und Geselligkeit. Als Obst stecken Orangen voller Vitamine und geben als frisch gepresster Orangensaft einen leckeren Energie-Kick zwischendurch. Bunte Servietten, Tischdecken oder Dekoartikel auf dem Tisch verbreiten schon am Morgen gute Laune. Ob Sonnenblumen auf der Fensterbank oder knallige Kissen in den Farben Gelb, Orange und Rot auf dem Sofa: Durch farbliche Akzente im Wohnraum holt man sich ganz einfach die Sonne ins Haus!

Happy Hour für die Seele

Schöne Geschichten lösen Stress und Spannungen. Dies ist wissenschaftlich erwiesen: Das genussvolle Abtauchen in fremde Welten macht glücklich. Ob bei der Lieblings-Seifenoper oder einem guten Film im Fernsehen, ob bei einem Krimi oder einem kitschigen Liebesroman: Wenn wir uns damit wohlfühlen und vom Alltag abschalten können, dann dürfen wir auch mal einen faulen Nachmittag auf dem Sofa verbringen. Unsere persönliche Herz-Schmerz-Nervennahrung macht uns nämlich glücklich!

Spontane Lächel-Attacke

Lachen lockt gute Laune an! Auch wenn es keinen Grund gibt: Immer schön lächeln. Denn so werden Glückshormone ausgeschüttet, da das Gehirn nicht zwischen unechtem und echtem Lächeln unterscheiden kann. Ansonsten unbedingt ausprobieren: Einfach mal einen Tag lang allen Menschen, denen man begegnet, bewusst freundlich und offen gegenüberzutreten. Spontan anlächeln oder herzlich grüßen: Gute Laune ist ansteckend! Meistens wird das überraschte Gegenüber die Freundlichkeit erwidern, zurückgrinsen und das hebt dann wieder die eigene Laune. Dieser "Grinsekatz-Effekt" macht richtig Spaß!

Hoher Flirtfaktor im Frühling



Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben! Flirten macht Spaß und geht überall: Im Supermarkt, im Straßencafé oder im Stadtpark. Besonders jetzt im Frühling ist allerbeste Flirtzeit, denn die Hormone spielen schließlich auch beim anderen Geschlecht verrückt. Singles sollten sich jetzt aktiv auf die Suche begeben - und wer weiß, vielleicht ergibt sich aus einem kleinen Flirt ja mehr. Ob durch ein schüchternes Lächeln oder mit einem verführerischen Blick: Flirten sorgt für Schmetterlinge im Bauch!

Time to dance

Funktioniert immer und ist ein kalorienverschlingender Stimmungsaufheller: Tanzen im eigenen Wohnzimmer! Durch die rhythmischen Bewegungen werden nicht nur ordentlich Kalorien verbraucht, sondern gleichzeitig die Muskeln gestärkt, Verspannungen gelöst und die Durchblutung gefördert. Glückshormone werden ausgeschüttet, wir fühlen uns fit und können klarer denken. Am besten gleich loslegen: Die Lieblings-CD einlegen, laut mitsingen und sich die schlechte Laune von der Seele tanzen. Mit guter Musik ist eben alles leichter!

Mal wieder Haare lassen

Wann war eigentlich der letzte Besuch beim Friseur? Holen wir uns doch mal wieder einen neuen Haarschnitt und frische Farbe auf den Kopf. Eine neue Frisur verhilft uns zu neuem Selbstbewusstsein, und wir fühlen uns großartig. Dieses beschwingte Gefühl tragen wir dann auch nach außen - sichtbar auf dem Kopf und in unserer Ausstrahlung. Also, nur Mut zu einer neuen Frisur!

Festgehaltenes Glück

Schöne Erinnerungen oder Ideen, festgehalten in einem Glücks-Buch, können Wunder wirken: Tolle Erlebnisse können aufgeschrieben werden, so dass man sie immer nachlesen kann. Eine sonnige Collage aus Fotos vom letzten Sommerurlaub bringt zum Beispiel Licht in trübe Tage. Und was könnte noch ins Glücks-Buch? Eine Liste mit allen Dingen, die man einmal gerne tun würde. Eine Skizze vom Traumhaus. Lustige Sprüche und Zitate. Ein Plan, was man alles machen würde, wenn man den Lotto-Jackpot knackt. Die albernsten Grimassen-Fotos von guten Freunden. Und vieles mehr - eben alles, was uns glücklich macht!

Manic Monday

Elender Montagmorgen. Nach einem entspannten Wochenende muss man wieder früh aufstehen, denn die Arbeit ruft. Der Montag ist für die meisten Menschen der schrecklichste Tag der Woche. Warum eigentlich? Machen wir einfach einen schönen Tag draus: In der Mittagspause mit der Kollegin zum Shoppen gehen oder abends mit der besten Freundin auf einen Cocktail verabreden. Rechtzeitig planen: So kann man sich schon am Wochenende auch auf den Montag freuen!

Extra: Buch-Tipps





Sigrid Engelbrecht "Richtig gute Laune kriegen: Wer gut drauf ist, hat mehr vom Leben",
Knaur 2008, ISBN 3426649179, Broschiert 12,95 Euro

Esther Szolnoki "Tu's doch!: 365 Tipps, die mehr Schwung ins Leben bringen",
Gräfe & Unzer 2007, ISBN 3833807903, Broschiert 16,90 Euro

Barbara Forster "Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage",
Kösel 2008, ISBN 3466345235, Gebunden 14,95 Euro

Wolff Horbach "77 Wege zum Glück",
Gräfe & Unzer 2008, ISBN 3833811366, Broschiert 16,90 Euro

Georg u. Renate Lehmacher "Statt Zigaretten: Alles, was sonst noch gute Laune macht",
Pattloch 2006, ISBN 3629101828, Schachtel mit 40 Gute-Laune-Kärtchen 5,00 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

