

Gute Laune mit unseren 9 Tipps

Gute Laune ist heute recht rar geworden. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz, im Bus, im Supermarkt, im Internet, ja sogar im eigenen Spiegel: Überall trifft man auf schlecht gelaunte Menschen - und das, wo die gute Laune doch so einfach sein könnte. Doch gibt es viele Wege, die zur guten Laune führen - unsere 9 Tipps zeigen Ihnen die richtige Richtung.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 19. September 2019

Stand: 14. October 2019

Gute Laune ist erlernbar

Gute Laune - so wissen wir heute - ist erlern- und steuerbar. Im Altertum hingegen führte man Stimmungsumschwünge auf die Mondphasen zurück. Stand der Mond ungünstig, war man seinen Launen nahezu hilflos ausgesetzt.

Auch heute hat man oft das Gefühl, dass es noch immer so ist: Denn viele äussere Umstände schaffen schlechte Laune - ob es nun das Wetter ist, die Kollegen, die Schwiegermutter oder eine besonders stressige Situation.

Gleichzeitig gibt es immer wieder Menschen, die zu einem sonnigen Gemüt neigen und sich durch nichts die gute Laune verderben lassen. Ist gute Laune womöglich genetisch bedingt?

Glücklicherweise nur zum Teil. Ein anderer Teil ist uns anezogen, ob von den Eltern oder der Gesellschaft - und ist somit auch im Nachhinein noch beeinflussbar.

Da schlechte Laune echte Lebenszeitverschwendung ist, dazu noch schnell chronisch werden kann, auf den Magen schlägt und anfällig für vielerlei Krankheiten macht, wird's Zeit für gute Laune. Unsere neun Tipps helfen Ihnen dabei:

Tipp 1: Spaziergänge in die Natur bringen gute Laune

Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf zu fallen droht, sollten Sie raus ins Freie. Schon ein kurzer Spaziergang im nahe gelegenen Park verbessert Ihre Laune im Nu. Es ist erwiesen, dass Aufenthalte in der Natur ausgleichend wirken und den Blick für Neues öffnen.

Zahlreiche Studien haben bereits gezeigt, dass schon einige Minuten in einer natürlichen Umgebung ausreichen, um einen messbaren Effekt auf das Gemüt und den Körper zu erzielen.

Der Stresshormon-Spiegel und der Blutdruck sinken und das Selbstwertgefühl steigt. Mitten im Grünen kann man sich erholen und entspannen. Der Geist wird erfrischt und die Konzentrationsfähigkeit wird angekurbelt.

Forscher von der *University of Essex* in England haben untersucht, welche Aktivitäten sich auf die Laune von Menschen mit labiler Stimmungslage am besten auswirken.

Dabei wurden die Probanden in drei Gruppen eingeteilt:

Eine Gruppe ging regelmässig schwimmen, die andere traf sich in Vereinen mit Gleichgesinnten und die dritte Gruppe ging spazieren. Nach 6 Wochen stellten die Wissenschaftler fest, dass die Spaziergänge in der Natur den positivsten Einfluss auf die Laune und das Selbstwertgefühl der Teilnehmer hatten.

Tipp 2: Trinken hebt die Stimmung

Ja, trinken sorgt für gute Laune. Das heisst nun nicht, dass Sie Ihren Alkoholkonsum erhöhen müssen, sondern ab sofort besser auf Ihren Wasserhaushalt achten sollten. Denn viele chronisch schlecht gelaunte Menschen trinken einfach zu wenig.

Der Alltag wird von Hektik geprägt und da fällt es vielen gar nicht auf, dass sie viel zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Zu den Folgen der sog. Dehydrierung zählen Unruhe, Gereiztheit und Stimmungstiefs.

Da sich das Durstgefühl nicht so spontan und eindeutig meldet wie das Hungergefühl, wird es oft nicht wahrgenommen. Manchmal wird es sogar fehlgedeutet und mit einem Snack oder einer Zigarette versucht zum Schweigen zu bringen.

Die ideale Flüssigkeit für gute Laune ist Wasser: Wenn Sie täglich mindestens 1,5 Liter davon trinken, können Sie Ihr inneres Gleichgewicht erheblich ausloten.

Was den Kaffee als angeblichen Gute-Laune-Macher anbelangt, ist allerdings Vorsicht geboten. Forscher von der *Coventry University* in England haben zwar herausgefunden, dass Koffein die Laune beim Sport verbessert, Kaffee ist allerdings nicht geeignet, um die Leistung zu erhöhen.

Andere Koffeinquellen wie Grüntee oder Guarana sind dem Kaffee deshalb vorzuziehen, da das Koffein hierbei langsamer im Körper freigesetzt wird. Guarana gibt es übrigens auch als leckere Mischung, z. B. mit Getreidekaffee oder mit Kakao.

Tipp 3: Vitamine für gute Laune

Schon Hippokrates, berühmtester Arzt des Altertums, war der Überzeugung:

"Was wir essen, bestimmt das Gemüt."

Und so ist es auch! Zahlreiche Menschen sind nicht gut drauf, da in Bezug auf die lebenswichtigen Vitalstoffe ein Defizit zu verzeichnen ist.

Vitamin B1 (Thiamin) um die Laune zu verbessern

Wissenschaftler von der University of Wales in England haben 120 junge Frauen untersucht und dabei herausgefunden, dass die Gabe von 50 mg Thiamin pro Tag in einem Zeitraum von 2 Monaten die Laune erheblich verbessern kann.

Hierbei handelt es sich bereits um eine therapeutische Dosis, die allein mit der Ernährung kaum aufgenommen werden kann. Denn selbst die Spitzenreiter in Sachen Vitamin B1 liefern immer nur unter 2 mg pro 100 g Lebensmittel (Sonnenblumenkerne, Paranüsse o. ä.).

Eine Nahrungsergänzung (Vitamin-B-Mix) kann hier auf einfache Weise die erforderliche Vitamin-B1-Dosis liefern.

Vitamin D macht gute Laune

Das sogenannte Sonnenvitamin ist nicht nur wichtig für die Knochen, sondern entscheidet auch über die gute und schlechte Laune des Menschen. Vitamin D wird unter Sonneneinstrahlung vom Organismus eigenständig in der Haut gebildet.

Dies ist auch einer der Gründe, warum die meisten Menschen bei gutem Wetter viel besser gelaunt sind als an Regentagen. Dabei genügt es, wenn das Gesicht, die Arme und die Beine für 10 bis 15 Minuten der Sonne ausgesetzt werden – allerdings nur im Sommer.

In der kalten Jahreszeit hingegen ist der Sonnenstand zu tief, so dass es zu keiner Vitamin-D-Bildung in der Haut kommen kann. Daher wird die Einnahme von Vitamin-D₃-Kapseln empfohlen, um allzeit bei guter Laune zu bleiben.

Zink hilft bei der Produktion von Serotonin

Dieses Spurenelement hilft bei der Produktion des Glückshormons Serotonin und beeinflusst unsere Laune somit in hohem Mass. Der empfohlene Tagesbedarf für Männer liegt bei 15 mg und für Frauen bei 12 mg.

Oft werden diese Mengen nicht erreicht, Zinkmangel tritt ein und die Laune sinkt. Gute Zinkquellen sind z. B. Haferflocken, Paranüsse und Linsen. Wie Sie sich auf gesunde Weise mit ausreichend Zink versorgen können, lesen Sie hier: [Zinkmangel natürlich beheben](#).

Selen äussert sich günstig auf den Gemütszustand

Forscher von der Swansea University in Wales, Grossbritannien, haben in ihrer Studie festgestellt, dass sich Selen äusserst günstig auf den Gemütszustand auswirkt. Eine Hälfte der Probanden erhielt über einen Zeitraum von 5 Wochen täglich 100 µg Selen, die andere Hälfte bekam ein Placebo. Bei der Selen-Gruppe verbesserte sich die Laune erheblich.

Der stimmungsaufhellende Effekt von Selen ist auf die antioxidative Wirkung zurückzuführen. Zudem schützt Selen das Nervengewebe und ist ein wichtiger Baustein für Gehirnbotenstoffe (z. B. Serotonin).

Bei unseren selenarmen Böden ist es nicht einfach, täglich die für gute Laune erforderliche Selendosis aufzunehmen. So liefern zwar 100 g Steinpilze rund 190 µg Selen.

Doch wer gelangt schon täglich an Steinpilze? Sehr viel einfacher ist es da, zu Kokosprodukten zu greifen, da die Kokosnuss mit 800 µg pro 100 g zu den selenreichsten Lebensmitteln zählt. Integrieren Sie also für gute Laune möglichst häufig [Kokosöl](#), [Kokosmilch](#), [Kokosmehl](#), Kokosmus und [Kokoswasser](#) in Ihre Ernährung.

Safran, Melisse, Rosmarin & Co. sind Gute-Laune-Kräuter

Wer gute Laune verbreiten möchte, sollte beim Kochen unbedingt Gewürze verwenden. Zu den Gute-Laune-Kräutern zählen z. B. Bohnenkraut, Borretsch, [Petersilie](#), Lavendel, Melisse, [Rosmarin](#) und [Safran](#).

Letzteres kommt sogar bei mittelschweren Depressionen als Stimmungsaufheller zum Einsatz und wirkt laut Studien effektiver als Antidepressiva – dann jedoch sollte Safran höher dosiert in Form einer Nahrungsergänzung mit täglich 30 mg Safranextrakt verwendet werden.

Inka Gold trägt zu einer gelassenen Grundstimmung bei

Inka Gold ist eine Nahrungsergänzung, die zu einer gelassenen Grundstimmung beitragen kann. Sie besteht aus den beiden Kraftpflanzen [Quinoa](#) und [Amaranth](#), die in besonderer Weise verarbeitet und in besonderer Weise eingenommen werden.

Details zur Wirkung von Inka Gold finden Sie hier: [Serotonin – werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens](#).

Tipp 4: Kunst fördert die gute Laune

Wenn Sie spüren, dass Ihre gute Laune Sie verlässt, kann Malen, Zeichnen oder ein anderes handwerkliches Hobby sehr hilfreich sein. So kommen Sie schnell auf andere Gedanken, können sich entspannen und die Stimmung wendet sich wieder zum Positiven.

In diesem Sinne hat ein amerikanisches Forscherteam untersucht, ob künstlerisches Schaffen die Laune verbessern kann oder nicht. Die Studienteilnehmer mussten zuerst traurige Bilder betrachten und danach selbst ein Bild zeichnen.

Dabei stand es ihnen frei, ob Sie das zuvor gesehene Bild versuchten nachzuzeichnen oder ob sie ein ganz anderes Bild zeichneten.

Interessanterweise verbesserte sich die Laune jener Studienteilnehmer, die ihren Empfindungen beim Zeichnen freien Lauf liessen, während sich bei denen, die lediglich eine Kopie anfertigten, kein Stimmungshoch einstellte.

Wer sich beim Zeichnen also auf sein Inneres konzentriert, kann viel dazu beitragen, Ballast abzuwerfen und die Laune positiv zu beeinflussen.

Das Tolle an diesem Zeitvertreib ist, dass ein kleiner Zeichenblock und ein Bleistift schnell bei der Hand sind und die Utensilien überall zum Einsatz kommen können - ob in der Mittagspause im Büro oder unter freiem Himmel.

Sollte Ihnen das Zeichnen nicht viel Freude bereiten, können Sie Ihre Gefühle auch aufschreiben und auf diese Weise die schlechte Laune aus sich herauslassen. Ebenfalls hilfreich ist es, 10 Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist.

Wer die positiven Dinge im Leben sieht, lenkt seinen Blick weg von dem, was gerade nicht so rund läuft.

Tipp 5: Spezielle Atemtechnik für gute Laune

Die Laune lässt sich mit der Art der Atmung beeinflussen. Atmen Sie langsam und entspannt, wird die Laune besser, hektisches flaches Atmen hingegen fördert Ängste und schlechte Laune. Die folgende Übung lockt gute Laune herbei und kann jederzeit und nahezu überall durchgeführt werden:

- Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.
- In den nächsten 4 bis 5 Minuten konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf Ihren Atem.
- Lassen Sie Ihren Atem locker ein- und ausströmen.
- Atmen Sie ein wenig tiefer, als dies normalerweise der Fall ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht verkrampfen, sondern entspannen.
- Sie können sich beim Einatmen z. B. vorstellen, dass frische Energie in Ihren Körper und in jede Zelle Ihres Körpers fliesst.
- Wenn Sie ausatmen, können Sie sich vorstellen, dass alles, das Sie gerade ärgert und bedrückt, mit Ihrem Atem aus Ihnen herausströmt.
- Konzentrieren sich weiter auf Ihre Atmung und finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus.
- Sollten andere Gedanken auftauchen, führen Sie Ihre Wahrnehmung wieder zurück auf Ihren Atem.

Schon nach 10 Minuten werden Sie sich vitaler und besser gelaunt fühlen als vor der Atemübung. Wenn Sie zusätzlich eine Duftlampe mit speziellen ätherischen Ölen anzünden, dann können Sie Ihre Laune nicht nur über das Atmen an sich, sondern auch über die Wirkung der stimmungsaufhellenden ätherischen Öle bessern.

Tipp 6: Gute Laune mit ätherischen Ölen

Gerüche haben bekanntlich grossen Einfluss auf unsere Gefühle. Sie können sowohl mit guten als auch mit schlechten Erlebnissen bzw. Erinnerungen verknüpft sein. So kann es vorkommen, dass bestimmte Gerüche einem unbewusst die gute Laune vermiesen.

Im umgekehrten Sinne kann die Laune aber auch bewusst durch Düfte verbessert werden. Ätherische Öle eignen sich prima, um ein Stimmungstief in kürzester Zeit zu überwinden.

Dazu können Sie direkt am Fläschchen des Öls schnuppern oder aber auch eine Duftlampe verwenden. Die Dosierung ist von der Art des Öls abhängig.

Ätherische Zitrusöle wie Zitrone, Orange oder Limette sind z. B. schnell flüchtige Öle, die Sie etwas höher dosieren können. Um einen rund 20 m² grossen Raum zu "beduften", benötigen Sie etwa 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl.

Handelt es sich entgegen um sehr starke Öle wie Jasmin, Rose oder Narzisse, genügen schon 1 bis 2 Tropfen.

Welche Gerüche positive und welche negative Gefühle auslösen, müssen Sie selbst testen, da es sich hierbei um eine sehr individuelle Angelegenheit handelt. Im Allgemeinen aber werden die folgenden Öle für gute Laune empfohlen:

- Ätherische Öle gegen Ärger: Orange, Bergamotte, Rose, Ylang-Ylang und Patschuli
- Ätherische Öle gegen Unsicherheit: Sandelholz, Vetiver, Weihrauch, Zedernholz und Jasmin
- Ätherische Öle gegen Stress: Lavendel, Grapefruit, Geranie, Römische Kamille und Mandarine
- Ätherische Öle gegen innere Unruhe: Melisse, Vanille, Zimt, Palmarosa und Teebaum

Die gute Laune ist jedoch nicht nur von einem selbst abhängig, sondern auch mit der Stimmung jener Menschen verknüpft, die uns umgeben.

Tipp 7: Facebook vertreibt gute Laune

So wie das Gähnen ansteckend ist, so kann auch die Stimmung von einem Menschen auf den anderen überspringen. Psychologen bezeichnen dieses Phänomen als emotionale Ansteckung.

Dies geschieht, da wir zunächst unbewusst die Haltung, Gestik und Mimik unseres Gegenübers nachahmen. Wenn z. B. jemand ein finsternes Gesicht aufsetzt, so tendieren auch wir dazu.

In Folge registriert unser Gehirn unsere eigene Muskelaktivität - z. B. die missmutig heruntergezogenen Mundwinkel oder auch die Zornesfalte - und schliesst daraus, dass wir schlecht gelaunt sind.

Ist also der Partner oder ein Arbeitskollege mit dem falschen Fuss aufgestanden, übernehmen wir unbewusst seine Stimmung.

Forscher von der *University of Texas* in Austin und der *University of California* in Los Angeles haben drei Jahre lang 150 Ehepaare untersucht, um herauszufinden, inwiefern sich Lebenspartner gegenseitig beeinflussen.

Je gestresster und belasteter sich der eine fühlte, umso mehr färbte die negative Gemütslage auf den anderen ab.

Umgekehrt können aber auch Frohnaturen mit guter Laune anstecken, was wiederum die zwischenmenschliche Bindung stärkt. Wer also dazu tendiert, schlecht gelaunt zu sein, sollte vermehrt Kontakt zu Menschen suchen, die vorwiegend gut drauf sind und mit ihnen etwas unternehmen.

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass die miese Laune sogar via Internet übertragen werden kann, was wohl auch jeder von uns bereits erlebt hat.

Französische Forscher vom *Institut Pluridisciplinaire Hubert Curien* in Strassburg haben untersucht, wie sich die Nutzung von Facebook auf das Wohlergehen der User auswirkt und kamen zum Schluss: Je mehr die Probanden Facebook nutzten, desto stärker nahm ihre Lebenszufriedenheit ab.

Dabei spielt es natürlich eine grosse Rolle, mit wem man bei Facebook befreundet ist. Hält man sich also viel auf Seiten auf, wo User ihrem Ärger Luft machen, sich aufregen und andere kritisieren, desto mehr rutscht die eigene Laune in den Keller.

Tipp 8: Gute Laune am Arbeitsplatz

Oft fängt die miese Stimmung schon am Montagmorgen an! Kaum hat der Wecker geläutet, sinkt schon der Gute-Laune-Pegel.

Man hat gar keine Lust aufzustehen und kaum hat man den Arbeitsplatz erreicht, warten Frust, Stress und Unbehagen. Doch wie kann der Montagsblues besiegt werden?

Wer gut in die Woche startet, ist auch an den anderen Tagen besser drauf. So kann man z. B. etwas früher aufstehen, um vor dem Verlassen des Hauses mehr Zeit für sich zu haben. Man kann schön frühstücken, sich gemütlich im Bad zurechtmachen und so ganz bewusst den Extremstress vermeiden.

Auch lohnt es sich ausserordentlich, sich schon am Sonntagabend Gedanken über die kommende Woche zu machen und sich einen Plan zurecht zu legen, damit man gut vorbereitet am Arbeitsplatz eintrifft.

Die Mittagspause sollte unbedingt mit viel Bewegung an der frischen Luft verbracht werden - ob die Sonne (Vitamin D) nun scheint oder nicht. Eine derart klug genutzte Pause wird viel dazu beitragen, die Energie in Körper und Geist fliessen zu lassen und die Stimmung zu heben.

Vielleicht wartet man aber auch schon am Montag auf das Wochenende, da es mit dem Arbeitsklima nicht zum Besten bestellt ist. Hier gilt, nicht alles in sich hineinzufressen, sondern mit den Arbeitskollegen oder dem Chef darüber zu sprechen.

Ein 4-Augen-Gespräch kann viel bewirken, denn wenn die anderen nicht wissen, was einen stört, kann auch keine Veränderung eintreten. Die gute Laune kann am Arbeitsplatz nur dann Einzug halten, wenn die Arbeit in einer fröhlichen und respektvollen Atmosphäre erledigt werden kann.

Hilft all das nichts, weil Sie einfach keine Freude an Ihrer Tätigkeit haben und gar nicht Ihre Berufung leben, dann sollten Sie über kurz oder lang eine neue Arbeitsstelle suchen. Sie könnten auch eine Weiterbildung in Betracht ziehen, sich selbstständig machen und einen Neuanfang wagen.

Unser letzter Tipp für gute Laune kann sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben umgesetzt werden.

Tipp 9: "Aufschiebitis" überwinden macht gute Laune

Neigen auch Sie dazu, Termine oder Aufgaben immer wieder nach hinten zu schieben oder ganz zu verdrängen, anstatt sie gleich zu erledigen? Lassen Sie die Steuererklärung bis zur letzten Sekunde liegen?

Haben Sie schon lange etwas auf dem Herzen, das Sie Ihrem Partner oder den Arbeitskollegen sagen möchten und konnten sich nicht dazu durchringen? Dann ist es kein Wunder, wenn Sie ständig gereizt sind, die Nerven blank liegen und jede Kleinigkeit die Stimmung trübt.

Psychologen der *Ohio State University, USA*, haben in einer Studie aufgezeigt, dass das Unerledigte weder dauerhaft verdrängt noch vergessen, sondern lediglich ins Unterbewusstsein geschoben wird.

Hier lauern sie dann, all die ungetanen Dinge, und können einem immer wieder die Laune vermiesen, ohne dass man weiss, woher der ständig wiederkehrende Stimmungswechsel kommt.

Wer sich immer wieder vornimmt, das eine oder andere endlich zu erledigen und es dann doch nicht tut, den beschleicht irgendwann das Gefühl, dass er irgendwie gar nichts auf die Reihe bekommt. Das Selbstwertgefühl schwindet und man gerät in einen Strudel, der schwer überwunden werden kann.

Daher wird es höchste Zeit, einen genauen Zeitplan zu erstellen, der ab sofort konsequent durchgezogen wird. Am besten ist es, die unangenehmsten Dinge zuerst anzugehen, denn dann fällt es auch leichter, die übrigen Vorsätze zu erfüllen.

Sie werden sehen, wie gut sich die Erleichterung anfühlt, wenn all das schon lange Aufgeschobene endlich abgehakt werden kann. Die gute Laune kommt dann ganz von selbst .

Quellen

- Barton J. et al, "Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population, *Perspect Public Health*, Mrz 2012, (Initiativen, die auf körperlicher Bewegung, Outdoor-Aktivitäten und der Förderung sozialer Interaktionen basieren, verbessern die Stimmung und das Selbstbewusstsein in der klinischen Population)
- Duncan MJ et al, "The effect of caffeine ingestion on mood state and bench press performance to failure, *J Strength Cond Res*, Januar 2011, (Die Auswirkung des Kaffeekonsums auf die Stimmungslage sowie auf die Trainingsform Bankdrücken bis zur lokalen Erschöpfung)
- Ashish Sharma, M.D. et al, "Exercise for Mental Health, *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, August 2006, (Übung für die mentale Gesundheit)
- Lili De Petrillo et al, "Does Art Improve Mood? A Test of a Key Assumption Underlying Art Therapy, *Journal of the American Art Therapy Association*, April 2011, (Kann Kunst die Stimmung aufhellen? Überprüfung einer Theorie zur Kunsttherapie)
- Jordan Shakeshaft, "6 Breathing Exercises to Relax in 10 Minutes or Less, *Greatist*, September 2015, (6 Atemübungen, um in 10 Minuten oder weniger zu entspannen)
- Rachel S. Herz, "Aromatherapy Facts and Fictions: A Scientific Analysis of Olfactory Effects on Mood, Physiology and Behavior, *International Journal of Neuroscience*, August 2009, (Aromatherapie Fakten und Fiktionen: Eine wissenschaftliche Analyse von Geruchseffekten auf die Stimmung, die Physiologie und das Verhalten)
- Benton D. et al, "Thiamine supplementation mood and cognitive functioning, *Psychopharmacology (Berl)*, Januar 1997, (Thiamin-Ergänzung, Laune und kognitive Wirkung)
- Benton D. et al, "Selenium supplementation improves mood in a double-blind crossover trial, *Psychopharmacology (Berl)*, April 1990, (Selen-Ergänzung steigert Laune in doppelblinder Crossover-Studie)
- Noorbala AA et al, "Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial, *J Ethnopharmacol*, Februar 2005, (Wasser-Alkohol-Extrakt des *Crocus sativus* L. versus Fluoxetin bei der Behandlung von leichter bis mittelschwerer Depression: ein doppelblinder randomisierter Pilotversuch)
- Ethan Kross et al, "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults, *PLOS ONE*, August 2013, (Die Nutzung von Facebook macht eine Verschlechterung des subjektiven Wohlbefindens junger Erwachsener wahrscheinlicher)
- Hans-Jrgen Kratz, "Aufschieben Nein Danke! Tu`s gleich! Die beste Strategie für mehr Lebensqualität, *Walhalla Fachverlag*, August 2011
- Neff, Lisa A. et al, "Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage, *Journal of Personality and Social Psychology*, September 2009, (Stress und Reaktionsmuster im Beziehungsalltag: Wie Stress adaptive Prozesse in der Ehe verhindert)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/tipps-fuer-gute-laune-ia.html>