



AB: Was ist Glück?

Ethik R 5, 6

- ① Was ist eigentlich Glück? Das ist eine gute Frage... Schreibe spontan auf, was Glück für dich bedeutet.

- ② Sieh dir das Video „Das kleine Glück“ an. Schreibe Momente auf, in denen du glücklich bist.



- ③ Wie fühlt es sich an, wenn du glücklich bist? Was spürst du dabei in deinem Körper?



AB: Was ist Glück?

Ethik R 5, 6

- ④ Was passiert im Körper, wenn wir glücklich sind? Lies dir die Info unter dem QR-Code durch und beantworte die Fragen.



abgebaut 1x Belohnungszentrum 1x bewegen 1x Dopamin 1x Endorphine 1x
Gehirn 1x Glückshormone 1x Herausforderungen 1x merken 1x
Nervenzellen 1x Schmetterlinge 1x schön 1x Stress 1x verliebt 1x
versunken 1x

Glück entsteht im . Dort gibt es ein . Hier befinden sich , die Neuronen heißen. Sie nehmen elektrische Signale auf und leiten sie weiter. Passiert also etwas Tolles, stößt das Belohnungszentrum aus. Das Glückshormon wird nach einer Zeit wieder . Da es aber so ist, suchen wir immer nach Wegen zum Glück. Sport macht glücklich, weil wir uns stark . Dabei müssen wir nicht unbedingt gewinnen. Es werden die sogenannten ausgeschüttet. Wenn wir sind, schüttet der Körper sogenanntes Dopamin aus. Wir haben im Bauch und fühlen uns gut. Auch ein Flow macht glücklich. Das passiert, wenn wir total in etwas sind. Dabei suchen wir immer wieder nach neuen , anstatt faul auf dem Sofa zu liegen. Lernen macht auch glücklich. Unser Gehirn schüttet aus, wenn wir etwas Neues entdecken und belohnt uns somit. Wir können es uns dann auch viel besser . Wer sich im Leben viele Glücksmomente verschafft, empfindet auch weniger .

