



## Zehn Schlüssel zum glücklicheren Leben

Zehn Faktoren, die für unser Wohlbefinden wirklich wichtig sind und was wir mit ihnen tun können

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

# ACTION FOR HAPPINESS

Mach mit. Sei Teil der Veränderung.

Wir alle wollen ein glückliches Leben führen und wollen, dass auch die Menschen, die wir lieben, glücklich sind. Doch trotz jahrzehntelangem Wirtschaftswachstum sind wir als Gesellschaft heute nicht glücklicher als vor sechzig Jahren. Wir müssen unsere Prioritäten überdenken.

Die gute Nachricht: Unser Handeln kann unser Lebensglück beeinflussen. Denn was uns glücklich macht, hat weniger mit unserem Geld oder Besitz zu tun, als mit unseren Einstellungen und Beziehungen zu anderen Menschen.



Action for Happiness ist eine Bewegung von Menschen aus allen Lebensbereichen, die sich in ihrem eigenen Leben, in Nachbarschaften, an Arbeitsplätzen und in Schulen für eine glücklichere und fürsorglichere Gesellschaft einsetzen.

Wir helfen Menschen, praktische Wege zu finden, um ihr Wohlbefinden zu steigern und andere glücklicher zu machen. Dabei stützen wir uns auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, was wirklich funktioniert. Beginne mit unseren „Zehn Schlüsseln zum glücklicheren Leben“.

**Eine glücklichere Welt ist möglich. Dein Handeln wirkt.**

„Ich werde versuchen, mehr Glück und weniger Unglück in der Welt um mich herum zu stiften.“

*Das Action for Happiness Versprechen*



ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

# GREAT DREAM

10 Schlüssel zum glücklicheren Leben

**GIVING**



Tu etwas für andere

**RELATING**



Verbinde dich mit anderen

**EXERCISING**



Sorge gut für deinen Körper

**AWARENESS**



Lebe bewusst

**TRYING OUT**



Lerne immer wieder Neues

**DIRECTION**



Setz dir Ziele, auf die du dich freust

**RESILIENCE**



Lerne, wieder auf die Beine zu kommen

**EMOTION**



Finde heraus, was dir gut tut

**ACCEPTANCE**



Fühl dich wohl mit dir selbst

**MEANING**



Sei Teil von etwas Größerem

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

if you want to

FEEL  
GOOD



do good



Wenn du dich gut fühlen willst, tu Gutes

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



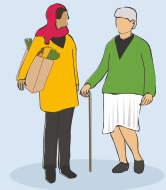
Tu etwas für andere

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# GIVING

## Tu etwas für andere



Sich um andere zu kümmern, ist grundlegend für unser Glück. Anderen Menschen zu helfen ist nicht nur gut für sie, sondern auch für uns. Es macht uns glücklicher und kann helfen, unsere Gesundheit zu verbessern. Geben schafft auch stärkere Verbindungen zwischen den Menschen und hilft, eine glücklichere Gesellschaft für alle aufzubauen. Und es geht nicht nur um Geld - wir können auch Zeit, Ideen und Energie geben. Wenn du dich also gut fühlen willst, tue Gutes!

FRAGE



**Was hast du in letzter Zeit getan, um jemanden glücklich zu machen oder anderen zu helfen?**

INSPIRATION

**„Kein Akt der Güte, egal wie klein, wird jemals verschwendet“ ~ Aesop**

AKTIONSIDEEN

- Mach heute drei zusätzliche Taten der Freundlichkeit. Biete Hilfe an, verschenke Wechselgeld, mach ein Kompliment oder bring jemanden zum Lächeln.
- Bemühe dich um jemandem, der zu kämpfen hat. Rufe ihn an oder biete deine Unterstützung an. Lass sie wissen, dass du dich sorgst.

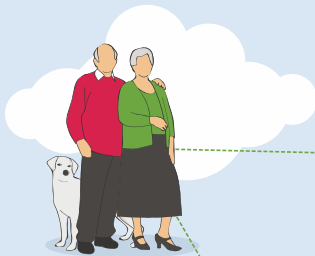
**ACTION FOR HAPPINESS**

**DEUTSCHLAND**



Tu etwas für andere

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



When we're together,



everything's better



Wenn wir zusammen sind, ist alles besser

**ACTION FOR HAPPINESS**  
DEUTSCHLAND

  
Verbinde dich mit anderen  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# RELATING

## Verbinde dich mit anderen



Unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind das Wichtigste für unser Glück. Menschen mit starken Beziehungen sind glücklicher, gesünder und leben länger. Unsere engen Beziehungen zu Familie und Freunden sorgen für Liebe, Bedeutung, Unterstützung und Steigerung unseres Selbstwertgefühls. Unsere breiteren sozialen Netzwerke bringen ein Gefühl der Zugehörigkeit mit sich. Deshalb ist es wichtig, dass wir Maßnahmen ergreifen, um unsere Beziehungen zu stärken und neue Verbindungen zu knüpfen.

FRAGE



**Was hilft dir, den Menschen nahe zu sein, die wirklich wichtig sind?**

INSPIRATION

„Die Leute werden vergessen, was du gesagt hast, die Leute werden vergessen, was du getan hast, aber die Leute werden nie vergessen, wie du sie fühlen lässt“ ~ Maya Angelou

AKTIONSIDEEN

- Nehme dir mehr Zeit für die Menschen, die wichtig sind. Rede mit einem geliebten Menschen oder Freund, rufe deine Eltern an oder spiele mit den Kindern
- Mach heute drei zusätzliche Kontakte. Halte inne, um im Laden zu plaudern, grüße einen Nachbarn, lerne den Namen einer Person kennen.

ACTION FOR HAPPINESS

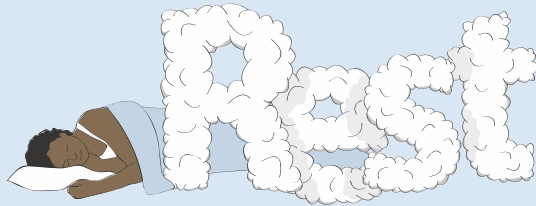
DEUTSCHLAND



Verbinde dich mit anderen  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



**RELAX**



**REPEAT  
DAILY**



Sei aktiv, entspanne, ruh dich aus.  
Wiederhole es täglich

**ACTION FOR HAPPINESS**  
DEUTSCHLAND



Sorge gut für deinen Körper  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)





# EXERCISING

## Sorge gut für deinen Körper



Unser Körper und Geist sind miteinander verbunden. Aktiv zu sein macht uns glücklicher und ist auch gut für unsere körperliche Gesundheit. Es verbessert sofort unsere Stimmung und kann uns sogar aus einer Depression heraus helfen. Wir müssen nicht alle Marathons laufen - es gibt einfache Dinge, die wir tun können, um jeden Tag aktiver zu sein. Wir können auch unser Wohlbefinden steigern, indem wir Zeit im Freien verbringen, uns gesund ernähren, uns von der Technik trennen und genügend Schlaf bekommen!

FRAGE



**Welche Möglichkeiten, aktiv und gesund zu sein, genießt du wirklich?**

INSPIRATION

„Versuche, dein Sitzen und Schlafen auf nur 23,5 Stunden pro Tag zu beschränken“ ~ Dr. Mike Evans

AKTIONSIDEEN

- Sei heute aktiver. Früher aus dem Bus aussteigen, die Treppe nehmen, Geräte ausschalten, spazieren gehen - alles, was in Bewegung bringt.
- Esse nahrhaftes Essen, trinke mehr Wasser, schlafe mehr. Beachte, welche gesunden Aktionen deine Stimmung heben und tu mehr davon.

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Sorge gut für deinen Körper  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



THERE'S  
MORE TO **LIFE**

*when you stop and*

**NOTICE**



Das Leben hat mehr zu bieten,  
wenn du innehältst und es bemerkst

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



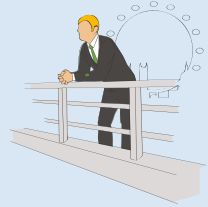
Lebe bewusst

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# AWARENESS

## Lebe bewusst



Hattest du jemals das Gefühl, dass es mehr im Leben geben muss? Gute Nachricht: das gibt es! Es ist genau vor unserer Nase, wir müssen nur innehalten und es bemerken. Zu lernen, achtsamer und bewusster zu sein, kann Wunder für unser Wohlbefinden in allen Lebensbereichen bewirken – auf dem Weg zur Arbeit, beim Essen und für unsere Beziehungen. Es hilft uns, in Einklang mit unseren Gefühlen zu kommen und hält uns davon ab, der Vergangenheit nachzuhängen oder uns Sorgen über die Zukunft zu machen – damit wir mehr von unserem Alltag haben.

FRAGE



**Was fällt dir auf, wo du bist und wie du dich gerade fühlst?**

INSPIRATION

**„Lernen, still zu sein, wirklich still zu sein und das Leben geschehen zu lassen - diese Stille wird zur Ausstrahlung“ ~ Morgan Freeman**

AKTIONSIDEEN

- Gönn dir etwas Freiraum. Halte mindestens einmal am Tag an und nimm dir 5 Minuten Zeit, um zu atmen und im Moment zu sein.
- Beachte jeden Tag gute Dinge in deiner Umgebung und lerne sie schätzen, egal ob groß oder klein. Bäume, Vogelgesang, der Geruch von Kaffee, ein kleines Lächeln oder großes Gelächter?

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Lebe bewusst

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

Finde Zeit, dich in dem zu  
verlieren, was du liebst

Find time to

lose  
yourself



IN WHAT YOU LOVE



ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

Lerne immer wieder Neues  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# TRYING OUT

## Lerne immer wieder Neues



Lernen beeinflusst unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht positiv. Es setzt uns neuen Ideen aus und hilft uns, neugierig und engagiert zu bleiben. Es gibt uns auch das Gefühl etwas geleistet zu haben und hilft uns, unser Selbstvertrauen und unsere Belastbarkeit zu stärken. Es gibt viele Möglichkeiten, neue Dinge in unserem Leben zu lernen, nicht nur durch formale Qualifikationen. Wir können eine Fertigkeit mit Freunden teilen, einem Club beitreten, singen lernen, eine neue Sportart spielen und vieles mehr.

FRAGE



Was hast du in letzter Zeit zum ersten Mal gelernt oder ausprobiert?

INSPIRATION

„Solange du lebst, lerne weiter, wie man lebt“  
~ Seneca

AKTIONSIDEEN

- Mach heute etwas zum ersten Mal. Probiere Sushi, eine neue Route, lese eine andere Zeitung oder besuche eine Sehenswürdigkeit vor Ort.
- Lerne eine neue Fertigkeit, egal wie sie klein ist, eine Erste-Hilfe-Technik, eine neue Funktion deines Telefons. Koche eine neue Mahlzeit oder verwende ein neues Wort.

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Lerne immer wieder Neues  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

Es hilft zu wissen,  
worauf du dich freust

*it helps to  
know what*

**YOU'RE LOOKING  
FORWARD TO**

SEE NEW THINGS

GOOD HEALTH

REWARDING JOB

FAMILY AND FRIENDS



ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Setz dir Ziele, auf die du dich freust

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# DIRECTION

## Ziele setzen, auf die du dich freust



Ein gutes Gefühl für die Zukunft ist wirklich wichtig für unser Glück. Wir alle brauchen Ziele, um uns zu motivieren, und diese müssen anspruchsvoll genug sein, um uns zu begeistern, aber auch erreichbar. Wenn wir versuchen, das Unmögliche zu schaffen, entsteht unnötiger Stress. Die Wahl sinnvoller, aber realistischer Ziele gibt unserem Leben eine Ausrichtung und bringt ein Gefühl von Leistung und Zufriedenheit, wenn wir sie erreichen.

FRAGE



**Was ist dein wichtigstes Ziel in den nächsten sechs Monaten?**

INSPIRATION

„ Ein weiser Mensch weiß, welche Ziele letztlich erfüllt werden und welche nur die Illusion der Erfüllung bieten “ ~Robert Emmons

AKTIONSIDEEN

- Mach den ersten Schritt. Denk an ein Ziel, das du anstrebst, und tu eine Sache, um anzufangen. Rufe an, fülle das Formular aus, sage es anderen.
- Teile deine Träume. Erzähle drei Menschen von einem Ziel, das dir dieses Jahr wirklich wichtig ist, und höre dir auch ihre Ziele an.

ACTION FOR HAPPINESS

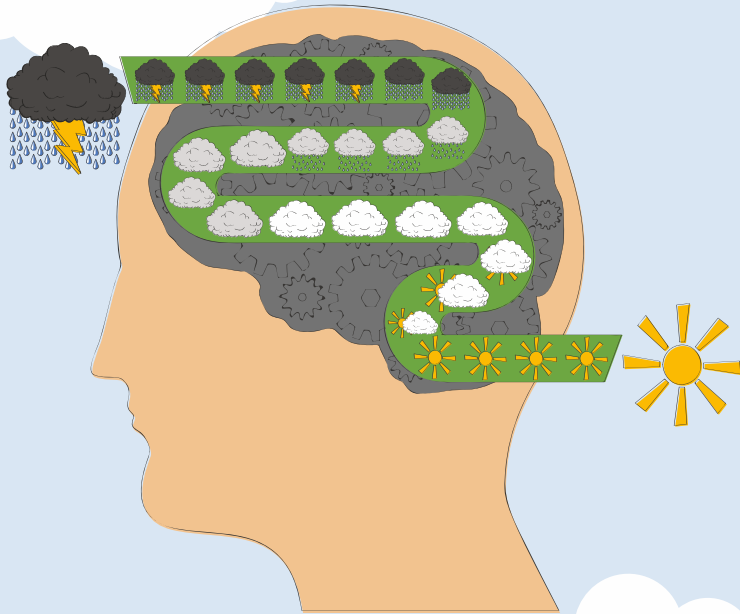
DEUTSCHLAND



Setz dir Ziele, auf die du dich freust

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

If you can't **CHANGE** it,



change the way you  
**THINK** about it

Wenn du es nicht ändern kannst,  
ändere die Art, wie du darüber denkst

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Lerne, wieder auf die Beine zu kommen  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)





# RESILIENCE

## Lerne wieder auf die Beine zu kommen



Wir alle haben Zeiten von Stress, Verlust, Versagen oder Trauma in unserem Leben. Wie wir auf diese Ereignisse reagieren, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir können oft nicht wählen, was mit uns geschieht, aber wir können wählen, wie wir darauf reagieren. In der Praxis ist es nicht immer einfach, aber eine der spannendsten Erkenntnisse aus der jüngsten Forschung ist, dass Belastbarkeit, wie viele andere Lebensfertigkeiten, erlernt werden kann.

FRAGE



**Was hat dir geholfen, in schwierigen Zeiten wieder auf die Beine zu kommen?**

INSPIRATION

„Alles kann einem Menschen genommen werden, außer seiner letzten Freiheiten: in jeder Situation seine Einstellung zu wählen“ ~ Viktor Frankl

AKTIONSIDEEN

- Bitte noch heute um Hilfe. Vertraue dich einem Freund an, Experten, Kollegen oder bitte einen Nachbarn, dir zu helfen.
- Wenn dich etwas beunruhigt, tue etwas, was dir wirklich Spaß macht. Ändere deine Stimmung und betrachte das Problem aus einer neuen Perspektive. Was könntest du aus der Situation lernen?

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Lerne, wieder auf die Beine zu kommen  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

Sieh das Leben wie es ist, aber

**SEE LIFE AS  
IT IS, BUT**

**FOCUS ON  
THE GOOD BITS**



konzentriere dich  
auf die guten Dinge

**ACTION FOR HAPPINESS**

**DEUTSCHLAND**



Finde heraus, was dir gut tut  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# EMOTIONS

## Finde heraus, was dir gut tut



Gute Gefühle, wie Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Inspiration und Stolz, sind nicht nur in dem Moment großartig, in dem wir sie fühlen. Wenn wir sie regelmäßig erleben, so zeigen jüngste Untersuchungen, dann setzt das eine Aufwärtsspirale in Gang, die uns stärker macht. Obwohl wir also die Höhen und Tiefen des Lebens realistisch betrachten müssen, hilft es, sich auf die guten Aspekte jeder Situation zu konzentrieren – das Glas ist halb voll, nicht halb leer.

FRAGE



**Welche guten Dinge sind in deinem Leben in letzter Zeit passiert?**

INSPIRATION

„**Genieße die kleinen Dinge im Leben, für einen Tag wirst du zurückblicken und erkennen, dass es große Dinge waren**“  
~ Robert Brault

AKTIONSIDEEN

- Tue etwas, von dem du weißt, dass es dir gut tut. Höre Musik, schau dir etwas Lustiges an, geh raus oder rufe einen Freund an.
- Versuche jedes Mal, wenn du einen Raum betrittst, zu lächeln und etwas Positives zu sagen. Beachte die Reaktion, die du erhältst.

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Finde heraus, was dir gut tut  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

Don't compare your  
**insides**



with other people's  
**outsides**

Vergleiche nicht dein Inneres  
mit dem Äusseren anderer Menschen

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Fühl Dich wohl mit dir selbst  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# ACCEPTANCE

## Fühl dich wohl mit dir selbst



Keiner ist perfekt. Und doch vergleichen wir oft unser Inneres mit dem Äusseren anderer Menschen. Sich auf Mängel zu konzentrieren – was wir nicht sind anstelle von dem, was wir haben – macht es viel schwieriger, glücklich zu sein. Wenn wir lernen, uns selbst anzunehmen, unsere Macken und alles andere, und freundlicher zu uns zu sein, wenn etwas schief geht, erhöht das unsere Lebensfreude, unsere Belastbarkeit und unser Wohlbefinden. Es hilft uns auch, andere so zu akzeptieren, wie sie sind.

FRAGE



**Was sind deine größten Stärken oder verborgenen Talente?**

INSPIRATION

„Freundschaft mit sich selbst ist wichtig, denn ohne sie kann man mit niemandem auf der Welt befreundet sein“ ~ Eleanor Roosevelt

AKTIONSIDEEN

- Bitte einen vertrauenswürdigen Freund oder Kollegen, dir deine Stärken mitzuteilen. Versuche, diese besser zu nutzen.
- Sei so freundlich zu dir selbst wie zu anderen. Sehe deine Fehler als Gelegenheiten zum Lernen. Beachte Dinge, die du gut machst, wie klein sie auch sein mögen.

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Fühl Dich wohl mit dir selbst  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

# THE MEANING OF LIFE



Der Sinn des Lebens ist ein Leben mit Sinn

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND



Sei Teil von etwas Grösserem

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



# MEANING

Sei Teil von etwas Größerem



Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben haben, sind glücklicher, haben ein größeres Gefühl der Kontrolle über ihr Leben und erreichen mehr. Außerdem verspüren sie weniger Stress, Angst und Depressionen. Aber wo finden wir diesen „Sinn“? Das könnte in unserem religiösen Glauben sein, wenn wir Eltern werden oder in einem Job, der einen Unterschied macht. Die Antworten unterscheiden sich für jeden von uns, aber sie beziehen sich alle auf etwas, das größer ist als wir selbst.

FRAGE



**Welche Aspekte deines Lebens geben dir einen wirklichen Sinn?**

INSPIRATION

**„Tu alles, was du tust, als würde es einen Unterschied machen.“ ~ William James**

AKTIONSIDEEN

- Fühle dich als Teil von etwas Größerem. Verbringe Zeit mit Kindern, besuche einen inspirierenden Ort, schaue dir die Sterne an oder trete einem Club bei.
- Sei wohlthätiger. Schenke anderen deine Zeit, biete an, Nachbarn oder Freunden zu helfen, spende Blut oder melde dich freiwillig.

**ACTION FOR HAPPINESS**

**DEUTSCHLAND**



Sei Teil von etwas Größerem  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

# NUTZEN DER 10 SCHLÜSSEL

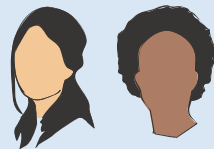
## Praktisches Handeln im Alltag

Es gibt viele praktische Möglichkeiten, die Zehn Schlüssel für ein glücklicheres Leben in unserem Alltag zu nutzen. Hier sind ein paar Vorschläge, aber du hast wahrscheinlich auch viele tolle Ideen.

Wenn Du weitere Informationen zu diesen Themen wünschst, besuche bitte unsere Website oder wende dich an [info@actionforhappiness.de](mailto:info@actionforhappiness.de).

### Für dich selbst

Verwende die Zehn Schlüssel, um zu erkennen, was du bereits tust, um glücklich zu sein. Versuche, mehr von diesen Ideen in deinen Lebensstil und in deinen alltäglichen Entscheidungen einzubauen.



### In einer Aktion-for-Happiness-Gruppe

Gründe oder nimm an einer lokalen Gruppe, einem Happy Café teil und treffe dich mit anderen, die helfen wollen, mehr Glück und weniger Unglück in der Welt zu verbreiten. Nutze die Zehn Schlüssel als Grundlage für das Lernen, den Austausch von Ideen und das gemeinsame Handeln.



ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



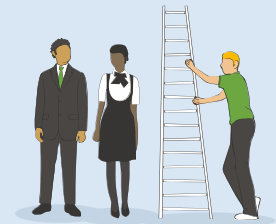
## In deiner Umgebung

Teile die Zehn Schlüssel mit deinen Lieben, Freunden und Nachbarn und nutze sie, um gemeinsam über Möglichkeiten nachzudenken, das Wohlbefinden in deiner Familie und Gemeinschaft zu verbessern. Suche nach praktischen und lustigen Schritten, die einen Unterschied machen und dazu beitragen, dein Zuhause und deine Umgebung zu einem glücklicheren und besser vernetzten Ort zu machen.



## Bei der Arbeit

Verwende die Zehn Schlüssel, um zu erkennen, wie deine Arbeit dein Glück beeinflusst, welchen Einfluss dein Verhalten auf Kollegen, Kunden und andere hat, mit denen du interagierst. Verwende die Zehn Schlüssel, um praktische Änderungen herauszufinden und eine glücklichere Arbeitsumgebung zu schaffen. Teile sie mit Kollegen und frage auch nach ihren Ideen.



## In der Schule

Verwende als Lehrer die Zehn Schlüssel als Grundlage für Diskussionen im Klassenzimmer oder für Schulprojekte. Als Student kannst du sie als Thema für dein Studium vorschlagen. Als Elternteil oder jemand, der sich um die Schulgemeinschaft kümmert, ermutige das Führungsteam, das Wohlbefinden zu einer Priorität zu machen und schlage die Zehn Schlüssel als Ausgangspunkt vor.



ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

# Ausgewählte Referenzen

Die Zehn Schlüssel zum glücklicheren Leben basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber, was Wohlbefinden ermöglicht.

## **GIVING: Tu etwas für andere**

[1] Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

[2] Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(12).

[3] Piliavin, J. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. M. Keyes, J. Haidt, Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. American Psychological Association.

## **RELATING: Verbinde dich mit anderen**

[4] Uchino, B.N., Cacioppo, J.T. & Kiecolt-Glaser, J.K. (1996) The Relationship Between Social Support and Physiological Processes. *Psychological Bulletin* Vol. 119, No. 3, 488-531.

[5] Huppert, F.A. (2008) Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. State of the Science Review: SR-X2, UK Government Foresight Project, Mental Capital and Wellbeing.

[6] Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008), Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years, *British Medical Journal*.

## **EXERCISING: Sorge gut für deinen Körper**

[7] Biddle JH, Ekkekakis P (2005). Physically active lifestyles and wellbeing. In Huppert, F., Baylis, N., Keveme, B. (Eds.) *The science of well-being*. Oxford University Press.

[8] Babyak, M. et al. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine*, September/October 2000.

[9] J. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. (2011) Does Physical Activity in Outdoor Environments Have a Greater Effect? *Environmental Science & Technology*, 45(5).

## **AWARENESS: Lebe bewusst**

[10] Davidson, R.J., & Kabat-Zinn, J. et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

[11] Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862.

[12] Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

## **TRYING OUT: Lerne immer wieder Neues**

[13] Feinstein, L, Vorhaus, J, and Sabates, R, (2008) Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st Century, *Learning through life: Future challenges*, Government Office for Science.

[14] Hammond, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence. *Oxford Review of Education* 30: 551–568.

[15] Feinstein, L., Hammond, C. (2004). The contribution of adult learning to health and social capital. *Oxford Review of Education* 30: 199–221.

Anmerkung: Die ersten fünf der zehn Schlüssel basieren auf "Five Ways to Wellbeing", Teil des Foresight Reports der britischen Regierung zu Mental Capital and Wellbeing.

## **DIRECTION: Setz dir Ziele, auf die du dich freust**

- [16] Locke, E.A. (2002) Setting goals for life and happiness. In S.J. Lopez & C.R.Snyder (Eds.). Oxford Handbook of Positive Psychology. NY: Oxford University Press.
- [17] Wrosch, C., & Scheier, M.F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72.
- [18] Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56, 250-263.

## **RESILIENCE: Lerne, wieder auf die Beine zu kommen**

- [19] Reivich, K & Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor: Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. NY: Broadway Books.
- [20] Masten, A.S., & Wright, M.O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery and transformation. *Handbook of Adult Resilience*, 213-237.
- [21] Masten, A.S., Cutuli, J.J., Herbers, J.E. & Reed, M.J. (2009). Resilience in Development. In Eds: S.J. Lopez, & C.R. Snyder, *Oxford Handbook of Positive Psychology*. NY:Oxford University Press.

## **EMOTIONS: Finde heraus, was dir gut tut**

- [22] Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- [23] Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- [24] Garland, E. L, Fredrickson, B.L., Kring, A.M., Johnson, D.P., Meyer, P.S. & Penn, D.L (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity. *Clinical Psychology Review*.

## **ACCEPTANCE: Fühl dich wohl mit dir selbst**

- [25] Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008), Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9:13-39.
- [26] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and Classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- [27] Neff, K.D. (2011) Self-compassion, self-esteem and wellbeing. *Social and Personality Psychology Compass* 5/1: 1-12.

## **MEANING: Sei Teil von etwas Größerem**

- [28] Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. NY: Free Press.
- [29] Stegar, M.F. (2009). Meaning in Life. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. NY: Oxford University Press.
- [30] Pargament, K.I. & Mahoney, A. (2009). Spirituality: the search for the sacred. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. NY:Oxford University Press.

„ Glück ist ein tiefes Gefühl des Aufblühens, nicht nur ein angenehmes Gefühl oder eine flüchtige Emotion, sondern ein optimaler Zustand des Seins “  
~ Matthieu Ricard

Erfahre mehr:  
[www.actionforhappiness.de/10-keys](http://www.actionforhappiness.de/10-keys)

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)

Schließ dich dem Netzwerk an.  
Sei die Veränderung

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND

[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)