

# WUSSTEN SIE SCHON?

## ES GIBT WISSENSCHAFTLICH BELEGBARE BENEFITS DAFÜR LIEBENSWÜRDIG ZU SEIN!

### LIEBENSWÜRDIGKEIT IST ERLERNBAR

"Es ist so eine Art Hanteltraining. Wir haben herausgefunden, dass Menschen tatsächlich ihre Mitgefühl-'Muskeln' stärken können, indem sie auf das Leiden von anderen mit Fürsorge und dem Wunsch zu helfen antworten." DR. RITCHIE DAVIDSON , UNIVERSITY OF WISCONSIN

### LIEBENSWÜRDIGKEIT IST ANSTECKEND

Die positiven Aspekte von Liebenswürdigkeit erlebt das Gehirn eines jeden, der Zeuge eines solchen Aktes ist, es hebt ihre Stimmung und macht es signifikant wahrscheinlicher, dass sie selbst etwas geben möchten. Das bedeutet, eine gute Tat kann in einer Gruppe von vielen Menschen einen Dominoeffekt auslösen, der den Tag von Dutzenden von Menschen verbessern kann!

---

### LIEBENSWÜRDIGKEIT NIMMT ZU:

#### DAS LIEBESHORMON

Zeuge eines Aktes von Liebenswürdigkeit zu sein, sorgt dafür, dass Oxytocin produziert wird, gelegentlich als 'Liebeshormon' bezeichnet. Es reduziert den Blutdruck und verbessert unsere gesamte Herzgesundheit. Oxytocin steigert ebenso unser Selbstwertgefühl und Optimismus, was hilfreich in Situationen ist, in denen wir aufgeregt oder schüchtern sind.

#### ENERGIE

"Über die Hälfte unserer Teilnehmer einer Studie berichteten, dass sie sich stärker und energetischer fühlten, nachdem sie anderen geholfen hatten. Viele berichteten ebenso, dass sie festgestellt haben, dass sie sich ruhiger fühlten, weniger deprimiert und statt dessen sich mehr wertschätzen konnten."

CHRISTINE CARTER, UC BERKELEY, GREATER GOOD SCIENCE CENTER

#### GLÜCK

Eine Studie der Harvard Business School von 2010 zum Thema Glück in 136 Ländern, fand heraus, dass altruistische Menschen - in diesem Fall Menschen, die finanziell großzügig waren, z.B. durch Spenden für Wohltätigkeitsorganisationen - die glücklichsten Menschen überhaupt waren.

#### LEBENSSPANNE

"Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, tendieren dazu weniger Beschwerden und Schmerzen zu haben. Anderen zu helfen schützt die Gesundheit doppelt so gut wie Aspirin vor Herzkrankheiten. 55jährige und ältere Menschen, die für eine oder mehrere Organisationen ehrenamtlich tätig waren, hatten eine beeindruckende 44%ig niedrigere Wahrscheinlichkeit früh zu sterben. Und das, nachdem alle anderen zu berücksichtigen Faktoren ausgesiebt worden waren, inklusive physische Gesundheit, Geschlecht, Verhalten wie Rauchen, Beziehungsstatus u.v.m. Dies ist ein stärkerer Effekt als das bei vier Sporteinheiten pro Woche, oder dem Kirchbesuch der Fall ist.

CHRISTINE CARTER, AUTHOR, "RAISING HAPPINESS; IN PURSUIT OF JOYFUL KIDS AND HAPPIER PARENTS"

## VERGNÜGEN

Forschungen der Emory Universität besagen, dass, wenn du liebenswürdig zu einer anderen Person bist,, dein Hirnzentrum für Vergnügen und Belohnung so aufleuchtet, als wenn du selbst der Empfänger einer guten Tat wärest - und nicht der Geber. Dieses Phänomen wird das 'Helfer-Hoch" genannt."

## SEROTONIN

So wie die meisten medizinischen Antidepressive stimuliert Liebenswürdigkeit die Produktion von Serotin. Diese 'Gut-Fühl-Chemikalien' heilen deine Wunden, bringen dich zur Ruhe und machen dich glücklich!

---

# LIEBENSWÜRDIGKEIT VERRINGERT:

## SCHMERZ

Liebenswürdige Handlungen zu begehen produziert Endorphine - die natürlichen Schmerzkiller des Gehirns!

## STRESS

Konstant liebenswürdige Menschen haben 23% weniger Cortisol (das Stress-Hormon) und altern langsamer als die durchschnittliche Bevölkerung!

## AUFREGUNG

Eine Gruppe von extrem ängstlichen Individuen vollführte mindestens sechs liebenswürdige Aktionen in der Woche. Nach einem Monat konnte eine signifikante Zunahme in Bezug auf positive Stimmung und Zufriedenheit in Beziehungen bei den sozial ängstlichen Individuen festgestellt werden, sowie eine Reduzierung bei sozialem Vermeidungsverhalten.

UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA STUDY

## DEPRESSION

Stephen Post von der Case Western Reserve University School of Medicine fand heraus, dass, wenn wir etwas von uns selber geben, sich alles signifikant verbessert - angefangen von der Lebenszufriedenheit bis zur Selbstverwirklichung und physischer Gesundheit. Der Sterbezeitpunkt verzögert sich, Depression verringert sich, und Wohl- und Glücksempfinden nehmen zu.

## BLUTDRUCK

Akte von Liebenswürdigkeit zu vollziehen vermindert den Blutdruck. Nach Dr. David R. Hamilton, schaffen Akte von Liebenswürdigkeit eine emotionale Wärme, die ein Hormon freisetzen, dass als Oxytocin bekannt ist. Oxytocin sorgt für die Freisetzung eines chemischen Stoffes namens "nitric oxide" (Stickstoffoxis), der die Blutgefäße weitet. Das reduziert den Blutdruck und somit ist Oxytocin bekannt als ein "Herz schützendes" Hormon. Es schützt das Herz durch die Verringerung des Blutdruckes.

(Übersetzung aus dem Englischen von Sabine Heggemann. Originalseite zu finden unter:

<https://www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness>)