

# Tipps zur guten Laune

und Foto-Challenge



## **Höre Deine Lieblingsmusik.**



Lasse Dich so richtig mitreißen:  
Bewege Dich dazu oder sing sogar mit.  
Nimm die positiven Gefühle von Deinem  
Lieblingssong auf und Du wirst sehen,  
dass es Dir sofort besser geht.

## **Spaßige Gedanken**

Steuer Deine Gedanken auf das,  
was Dir Spaß gemacht hat.

Erinnere Dich an Deine schönen  
Erlebnisse und über freudige  
Momente. Oder mache Dir

bewusst, welche tollen Momente  
bevorstehen, sobald die Situation  
vorbei ist.

## **Gehirn austricksen**

Nachweislich kann man das Gehirn „austricksen“ und gute Laune vorspielen, indem man ein gespieltes Lächeln aufsetzt. Das liegt an den Muskelbewegungen am Mund, die dem Gehirn sagen, dass du lächelst – also gute Laune hast. Du wirst sehen, schon bald geht es Dir besser!




**FOTO  
CHALLENGE**

# GUTE LAUNE - FOTOCHALLENGE

Hast du auch eine gute Idee für ein „Gute Laune Foto“?  
Dann sei kreativ, **mache ein Foto** und schicke es an  
**info@igs-salmtal.de**.

Wir veröffentlichen aus diesem Grund keine Bilder mit Personen darauf, die deutlich zu erkennen sind. Natürlich müssen wir uns vorbehalten, welche Bilder auf die Homepage kommen. Kein Problem sind Bilder mit euren Haustieren oder Gegenständen.



Mit dem Zuschicken des Fotos erlauben deine Eltern das Veröffentlichen auf der Homepage. Denke also unbedingt an die Bildrechte und schicke nur Selbstfotografiertes.