


Lachen ist gesund!

	<p>Wer über sich selber lachen kann, ist immer und überall besser dran</p> <p>Christian Habitzel</p>		 <p>Christian Habitzel Lachtrainer</p>
<p>Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Fluss des Lebens</p> <p>Wilhelm Raabe</p>		<p>Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern sind glücklich, weil wir lachen</p> <p>Dr. Madan Kataria</p>	
	<p>Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist</p> <p>Dr. Madan Kataria</p>		<ul style="list-style-type: none">• LACHSEMINARE• LACHYOGA• HUMOR COACHING <p>www.lachdichgesund.com Telefon: +41 (0)44 481 36 37</p>

www.lachdichgesund.com

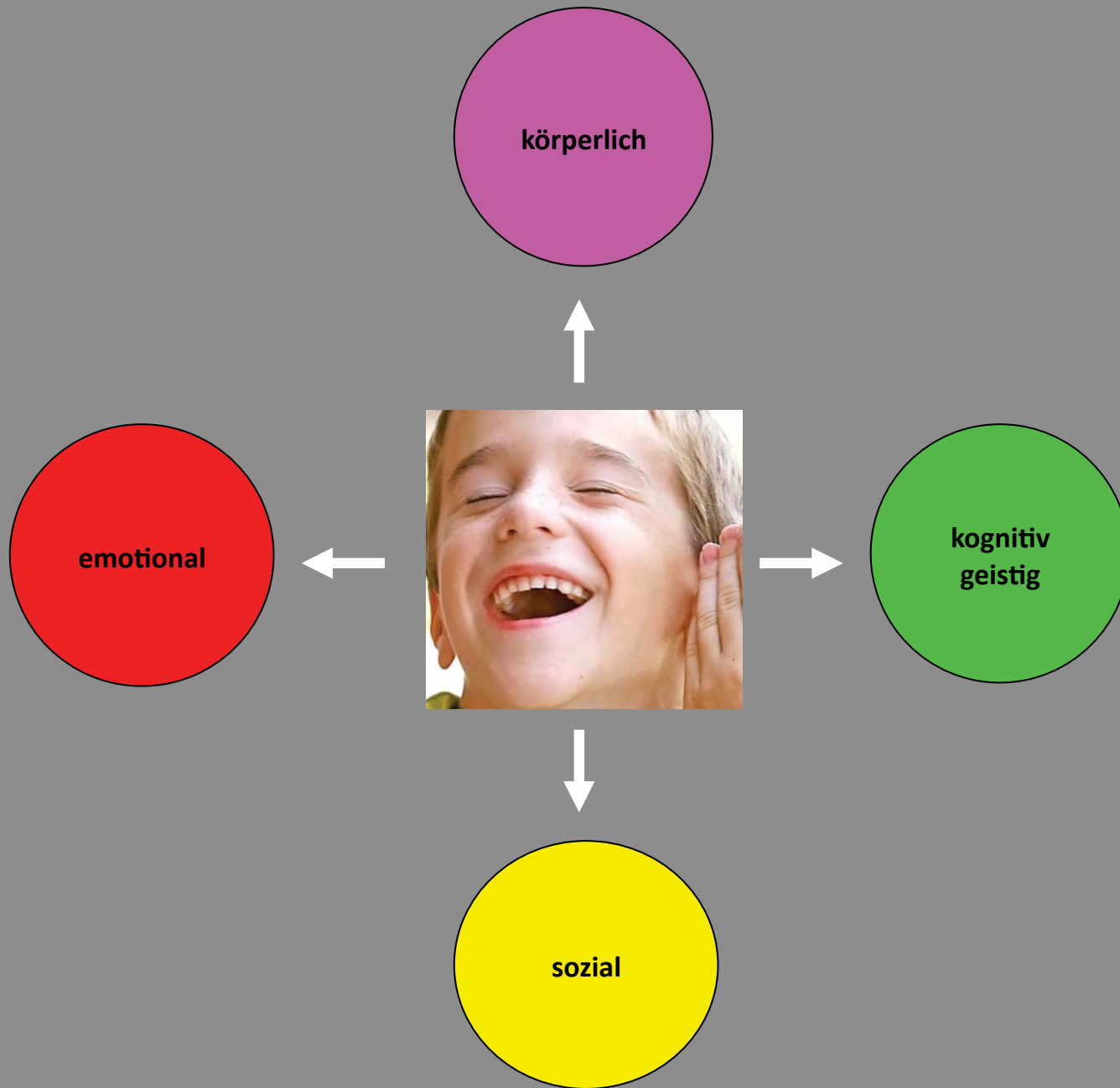
Begriffsbestimmungen



Gelotologie

- Griech. „gelos“ = Gelächter
- Wissenschaft die das Lachen erforscht
- Lachpioniere: Dr. William Fry, Paul Mc Ghee





körperlich

Führt zur Muskelentspannung

Verbessert Atemvolumen (M.Titze)

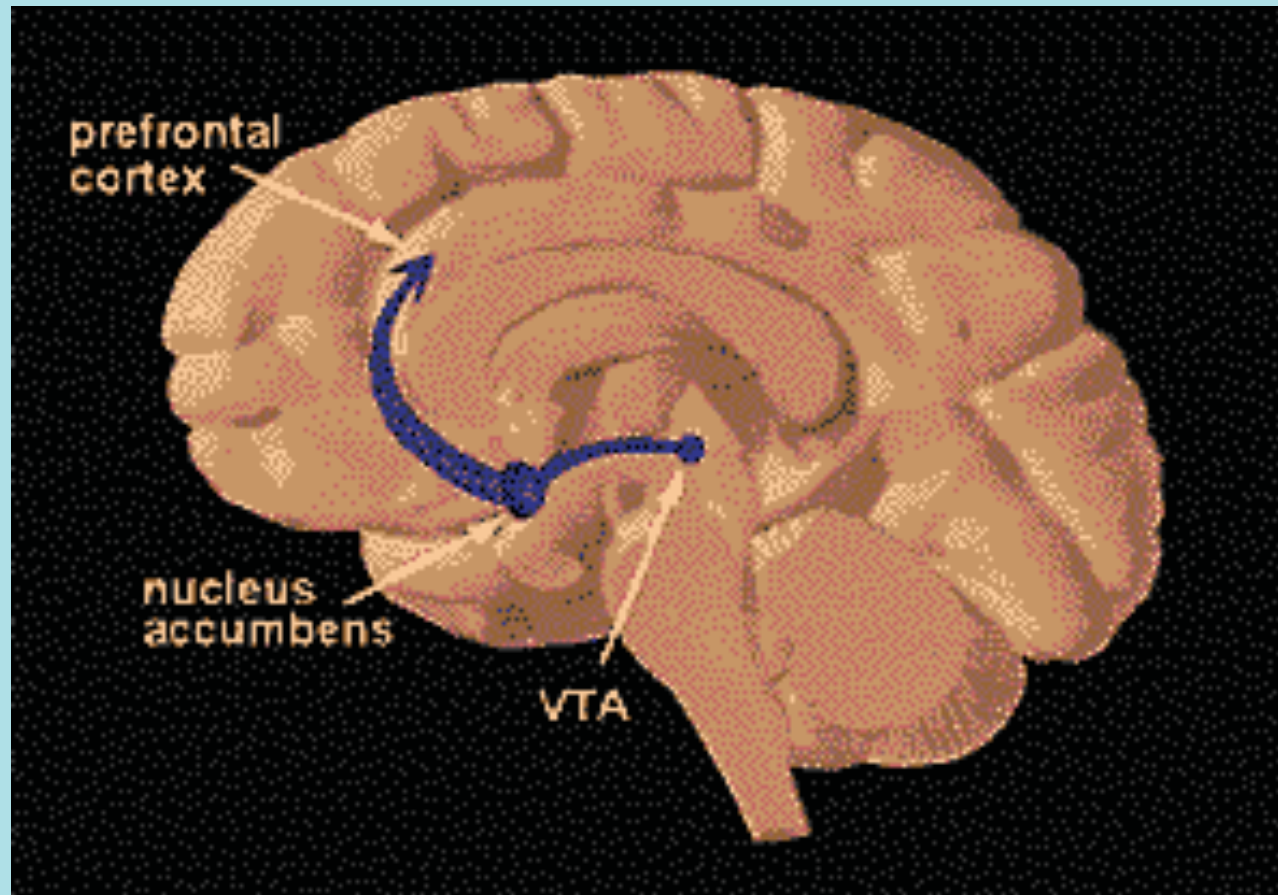
Stärkt Immunabwehr (Lee Berk)

Blutdruck regulierend (I.Papousek)

Schmerz dämpfend (Mc Ghee/Ruch)

Fördert Verdauung usw.

Belohnungszentrum im Gehirn



emotional

Entspannung / Gelassenheit

Hochstimmung / Glücksgefühle
(Dean Mops, Papousek)

Hemmungs -und Aggressionsabbau

Kann Trauer aktivieren

Fördert den spontanen Ausdruck
von Gefühlen

sozial

Verbessert Atmosphäre/Stimmung

Fördert Kommunikation / Kontakt

Kann Beziehungen festigen

Fördert das Klima der Gleichheit

Stärkt Individuum und Gruppe

Reduziert Widerstände

usw.

kognitiv / geistig

Regt Kreativität an

Provoziert Perspektivenwechsel

Fördert Erleben im Hier & Jetzt

Transzendenz des Egos

Fördert positive Grundhaltung

usw.

Welche Komponenten sind beim Lachen beteiligt ?

Kognitiv

Ein Mensch findet etwas vom gedanklichen Standpunkt aus, dass er lustig oder witzig findet.

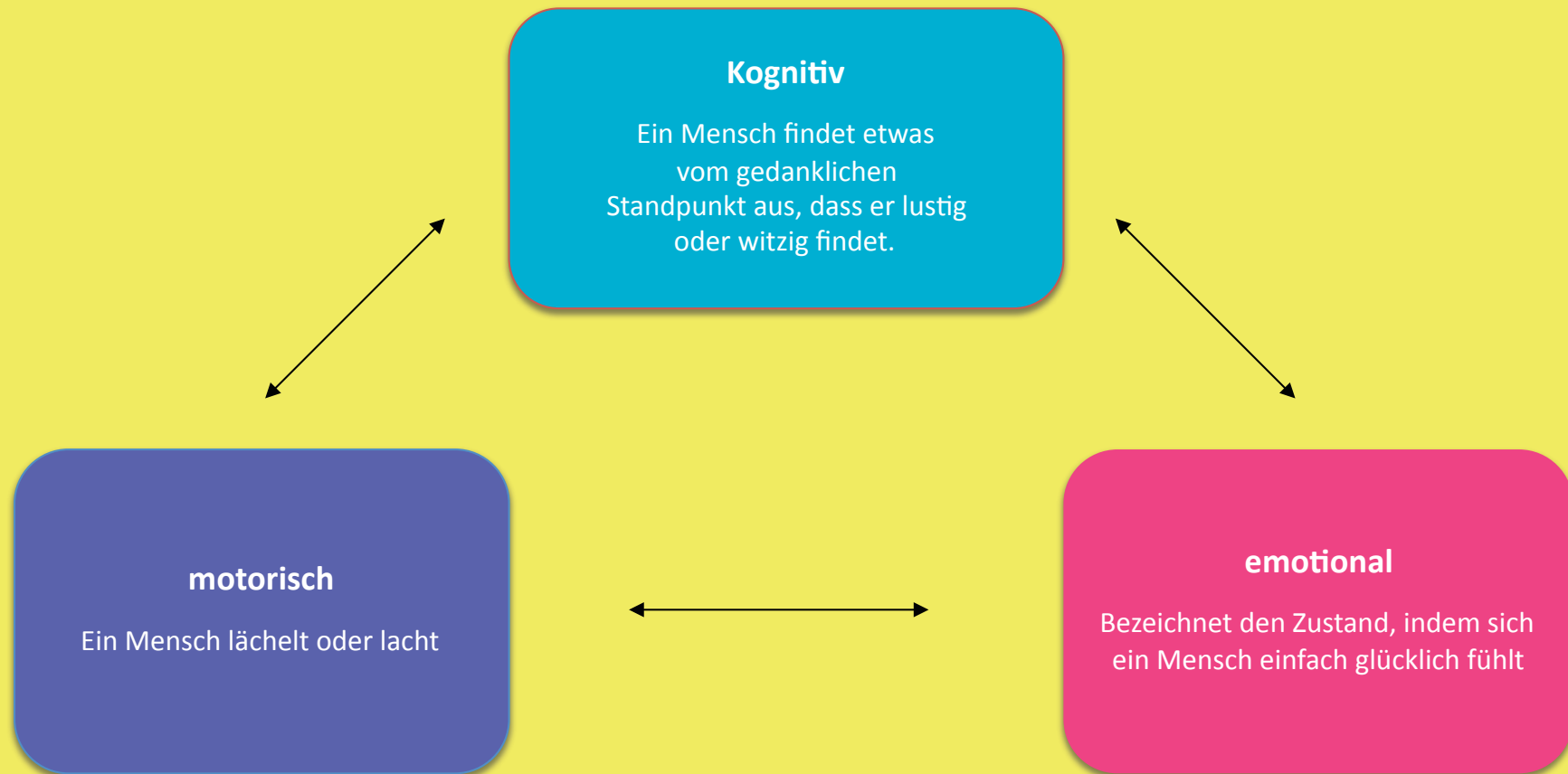
motorisch

Ein Mensch lächelt oder lacht

emotional

Bezeichnet den Zustand, indem sich ein Mensch einfach glücklich fühlt

Lachen als neuronale Vernetzung



Lach-Training als neue Stressmanagement-Methode mit Spassfaktor

Das Lachtraining ist eine ganzheitliche Methode die Lachen, Atemübungen, Yoga und Mentaltraining spielerisch und humorvoll miteinander verbindet.

- ◆ vitalisierende, aktive Lach-Übungen
- ◆ entspannende, meditative Lach-Übungen
- ◆ mentalgerichtete, zielorientierte Lach-Übungen
- ◆ wertbasierende Lach-Übungen

Ziele: Entspannung, Gesundheitsprävention, Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung (Shiften von Emotionen, Perspektivenwechsel)



Wirkungen von Humor

- **emotional**

Humor löst Hemmungen reaktiviert verdrängte Affekte ermöglicht einen unmittelbaren und spontaneren Austausch menschlicher Gefühle führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit

- **kognitiv**

Humor regt kreative Potenziale an aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel sensibilisiert Achtsamkeit und Fokus auf neuartige Zusammenhänge fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen

- **kommunikativ**

Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend (evtl. auch originell) trägt zu einer freundlich, konstruktiven Beziehung bei festigt das Arbeitsbündnis Humor reduziert "Erhabenheitsansprüche" der TherapeutInnen, TrainerInnen fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit reduziert die Widerstandsbereitschaft der KlientInnen

Clowning / Die Regeln der Komik



© Christian Hablützel www.lachdichgesund.com

- **Übertreibung/Präsenz**
Verstärkung von Ausdruck und Handlung Eindeutige (übertriebene) Körpersprache
- **Emotionaler Humor**
Gefühle Humorvoll ausdrücken
- **Brüche**
Unerwartetes tun (sagen) Inkongruenz - 2 Sachverhalte zusammenfügen, die nicht zusammengehören
- **Wiederholungen**
Unerwartete Handlungen mehrmals hintereinander ausführen
- **Nicht-Wissen**
Slapstick-Techniken / Verzögerung / Verfremdung
- **Running Gag**
Wiederholungen mit grösseren Zeitabständen

Schattenseiten des Humors

- ausgrenzend
- Sarkasmus
- Zorn
- Realitätsverleugnung
- Demütigungen
- Grobianismus
- rassistische & sexistische Einstellungen
- emotionale Grausamkeit






Voraussetzungen für ein erfolgreiches Humortraining



- Offenheit
- Wissen
- Mut / Selbstsicherheit
- Bereitschaft & Lust zum Spielen und Lachen (und dies mit anderen Menschen zu teilen)
- regelmässiges Training

Viel Spass und Erfolg!!!

www.lachdichgesund.com

	<p>Wer über sich selber lachen kann, ist immer und überall besser dran</p> <p>Christian Habitzel</p>		 <p>Christian Habitzel Lachtrainer</p>
<p>Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Fluss des Lebens.</p> <p>Wilhelm Raabe</p>		<p>Wir lachen nicht weil wir glücklich sind, sondern sind glücklich, weil wir lachen</p> <p>Dr. Madan Kataria</p>	
	<p>Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist</p> <p>Dr. Madan Kataria</p>		<ul style="list-style-type: none">• LACHSEMINARE• LACHYOGA• HUMOR COACHING <p>www.lachdichgesund.com Telefon: +41 (0)44 481 36 37</p>