

Warum ist regelmäßiges Lachen so wichtig ?



Warum der Erfolg dem Lachen folgt



Firmen im Wandel:

- Begriffe wie **Cocompetition** = miteinander kooperieren – (intern – Mitarbeiter / extern – Geschäftspartner) gewinnen immer mehr an Bedeutung
- Es vollzieht sich immer mehr **ein Wandel** von „erst die Arbeit und dann das Vergnügen“ zu **„beides gleichzeitig“**
- **„Laughing Leadership“** in der Verbindung von **„Happiness“** und **„Business“** hält immer mehr Einzug
- Mit **Laughter Coaching** aus der Krise durch Aktivierung des **Lach-Spirits**

Neue Denkmuster halten Einzug



- Wenn wir nichts zu lachen haben, haben wir sehr wohl was zu lachen ...
- Macht trägt düstere Miene >> Macht im Kleid des Lachens / Lächelns / Kooperation ...
- Krisen und Probleme lachend bewältigen
- Der Manager als positives Vorbild:
 - Wenn der Boss lacht, lachen seine Mitarbeiter, wenn er aggressiv ist, sind sie es ebenso
- Wir leben auch am Arbeitsplatz; Emotionen am Arbeitsplatz sind wichtig ...
- Teamarbeit ist Lacharbeit ...
- Das Glückszentrum ist im Hirn ... oder ... Wo ist Deins ?
- Gute Atmosphäre – gutes Team – offener, klarer und fairer Umgang miteinander
- Visionärer Führungsstil: Visionen statt Befehle, Lustlosigkeit = Lachlosigkeit
- „Wenn ich nur darf, nur soll, aber nie kann, wenn ich will, dann mag ich auch nicht, wenn ich muß“
- Ernste Lage – heitere Haltung ...

Dem Lachen gehört die Zukunft...

Wer regelmäßig lacht, ...



- bietet seinem Gegenüber/Partner Frieden an und ist offener
- wirkt entwaffnend
- freut sich auf ein gemeinsames Meiteinander
- ist visionär, motivierter, entspannter und kreativer
- streitet, hasst, mobbt, intrigiert nicht und ist nicht aggressiv
- ist nicht verzweifelt, hat weniger Ängste und ist nicht so verbissen
- ist nicht/seltener traurig / frustriert
- bekommt ein positives Licht/einen positiven Blick auf die Situation ... und ..
- kann dadurch Krisen besser bewältigen
- ist lockerer im Geist / Körper und Denken
- ist klarer und bestimmter im Denken, Entscheiden und Handeln
- ist permanent im positiven Flow



Wer regelmäßig lacht, ...



- mindert den Stress und wirkt konfliktlösend
- ist zufriedener
- hat mehr Spaß an Aufgaben
- besitzt ein Gefühl des Vertrauens / Vertrautheit und Verbundenheit
- reduziert die Distanz ...
- kann über nahezu alles reden ...

und

**es stellt sich automatisch und dauerhaft ein Wandel zum Positiven ein
(Gedanken, Emotionen, Einstellungen,)**

Und Lachen kostet nichts – was hält uns also davon ab ?

Nebenwirkungen ?

- zu Nebenwirkungen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt/Apotheker – oder am besten mit mir
- bei gesundheitlichen Problemen (z. B.: Bauchoperationen, Bluthochdruck, etc.) sollte man vorsichtig sein und sanfte Lachübungen wählen – sprechen Sie mich an