

Die Kraft des Lachens

Christoph Emmelmann, Betriebswirt, Buchautor
Ausbilder im europäischen Berufsverband Lachyoga und Humortraining e.V

Humorvolle Lebenshaltung

als Quelle von Gesundheit, Lebensfreude und Stärke

„Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“

Konfuzius (Kung-Futse 500 v. Chr.)



Reiz-Reaktionslernen

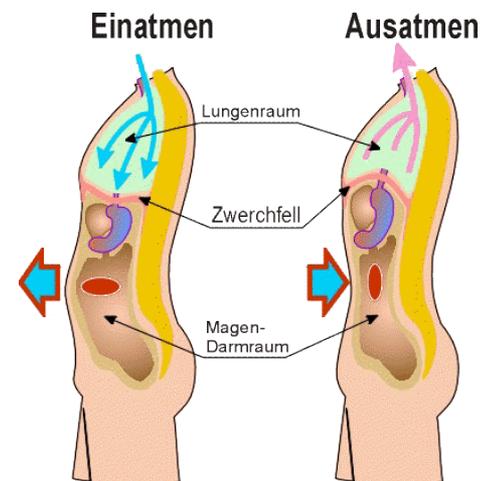
Der Reflex des Lachens

„ Du brauchst fünfundsechzig Muskeln, um ein ernstes Gesicht zu machen – für ein Lächeln nur zehn! Warum willst du dich also überanstrengen?“

Lachen ist die beste Medizin

- ▶ Lachlaut „Hi“ Glückshormone
- ▶ Lachlaut „He“ Immunsystem
- ▶ Lachlaut „Ha“ Herz-Kreislauf
- ▶ Lachlaut „Ho“ Stoffwechsel
- ▶ Lachlaut „Hu“ Verdauung

1 Stunde Lachyoga (Emotionaltraining)
in der Woche verbessert
die Grundstimmung erheblich und stärkt
alle Systeme im Körper!



Emotionen = Energie - will fließen

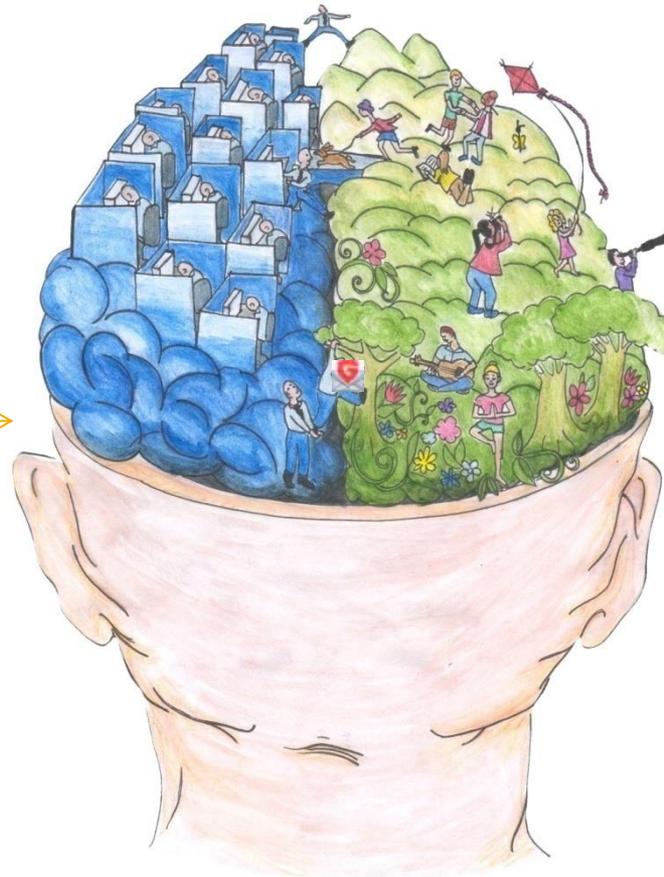


Lachen

Forschungen haben gezeigt das Versuchsgruppen die lächelten, fünf bis zehn Jahre jünger eingeschätzt wurden, als jene die ernst waren. Lachen verjüngt also!



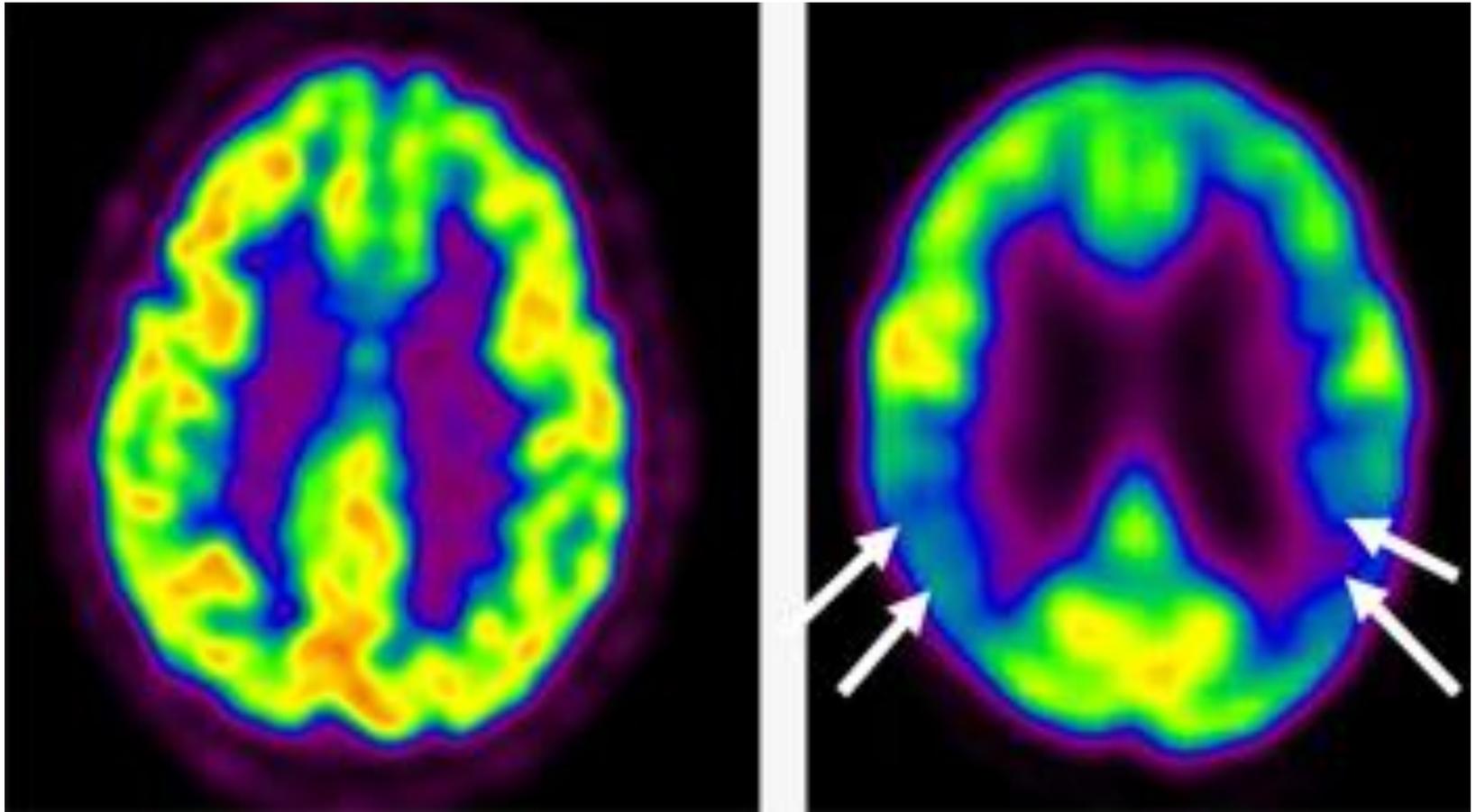
Gehirnhälften



Bewertung
Konzepte
Erwartungen
chronischer Stress
humorlos
Emotionen werden
unterdrückt

Akzeptanz
Neugierde
Spielerisch
pos. Stress
humorvoll
Emotionen dürfen
gezeigt werden
Umdeutungen
herbeiführen

das Gehirn erwecken



Salutogenese

Pathogenese

Umdeutung

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn
wenn ich mich nicht freue, regnet es
auch.“

Karl Valentin



rechte Gehirnhälfte fühlen

- ▶ Sagen Sie nicht das Wort sondern die Farbe

GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT GELB ROT
ORANGE

GRÜN SCHWARZ

BLAU ROT VIOLETT GRÜN BLAU ORANGE

Humorschule

Uniklinik Innsbruck

*Senioren Krebshilfe
September 2015*



regelmäßig umgedacht & gewonnen



Tiefere Bedeutung

Die Kunst des Humors besteht nicht im Witzig sein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs mit dem Leben. Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können.

Grundprinzip des Humors

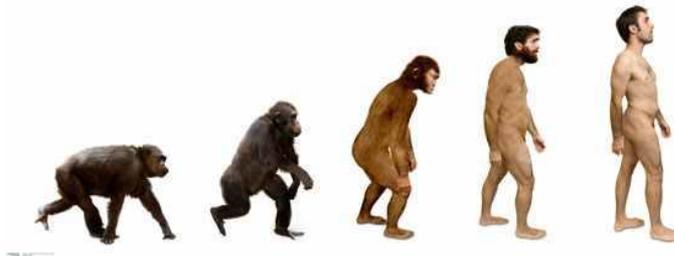
Das was ist annehmen!

„Ohne Erwartungshaltung“

und dann.....

.....weiterentwickeln!

=



Evolution

Energieabfuhr





Das was ist annehmen!

Ja, genau !

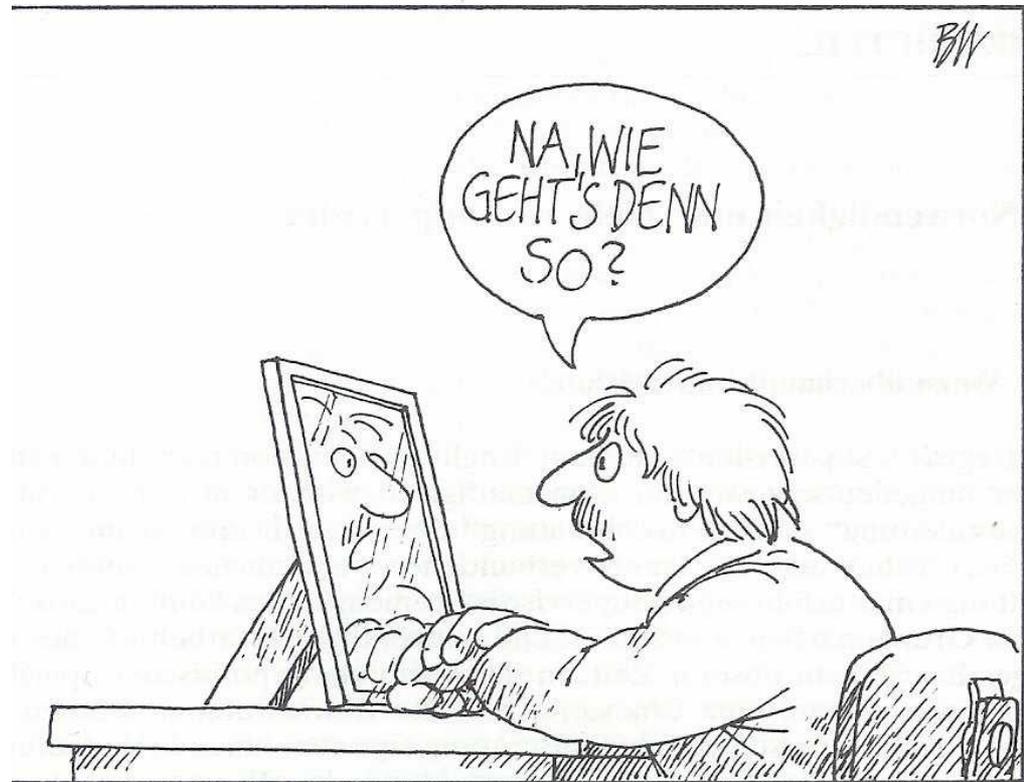
Jeder Tag ist frisch, sowie das erste Date



sich auf die 86400 Sekunden besinnen!

mit sich selbst humorvoll sein

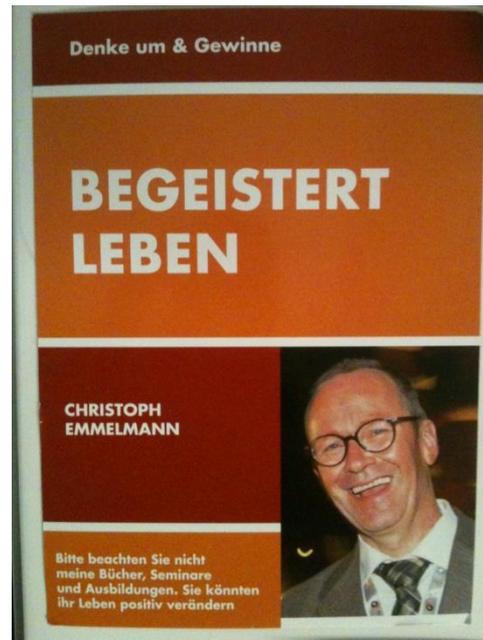
**Wer sich selbst
auf den Arm
nimmt, erspart
anderen die
Arbeit.
(Heinz Erhardt)**



elbstberatung

Humor-Newsletter anfordern!

„ Du brauchst fünfundsechzig Muskeln, um ein ernstes Gesicht zu machen – für ein Lächeln nur zehn! Warum willst du dich also überanstrengen?“



Ausbildung



Zertifizierte Ausbildung zum/zur Humor-Trainer/in oder Lachyoga-Trainer/in

Januar/Februar 2016

Mache Stolpersteine zu Sprungbrettern!

A young woman with dark hair, wearing a white lab coat, is smiling warmly at a young boy with light brown hair who is lying in a hospital bed. The background is a plain, light-colored wall.

Auch ein Lächeln ist Teil
der Maximalversorgung.

www.christoph-emmelmann.com