

Lachen tut gut. Auch im Berufsalltag.

Lachen ist das Beste, das wir zu bieten haben. Es macht sympathisch, es entwarft, wirkt entspannend auf alle Beteiligten und hilft uns, mit völlig Unbekannten in Kontakt zu treten.

Lachen tut nicht nur unserer Psyche, sondern vor allem auch körperlich gut. Es aktiviert im Organismus eine Kaskade von biochemischen Prozessen, die Körper und Psyche positiv beeinflussen: Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen, setzt Glückshormone frei. Lachforscher haben herausgefunden: Wer eine Minute lacht, fühlt sich danach so erfrischt, wie nach 45 Minuten Entspannungstraining oder 20 Minuten Joggen.

Wie oft lachen Sie? Schätzen Sie doch mal! Durchschnittlich lacht laut Studienergebnissen ein Deutscher rund sechs Minuten am Tag. Vor 40 Jahren war es noch dreimal so lang. Und das ist mehr als schade. Kinder beherrschen diese Gefühlsäußerung am besten. Sie lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund 400 Mal am Tag. Erwachsene lachen nur 15 Mal am Tag – viel zu selten, sagen Experten. Offenbar verlieren wir mit dem Alter das Lachen. Tun Sie etwas dagegen!



Natürlich geht es nicht darum, immer nur lachen zu wollen – auch andere Gefühle haben ihre Berechtigung. Aber ein Lachen zur richtigen Zeit kann uns aus einem Stimmungstief katapultieren und unseren Tag retten.

Lachen ist viel mehr als nur die Mundwinkel nach oben ziehen ...

Lachen ist ein Stück innere Haltung! Heiterkeit und Gelassenheit ermöglichen, sich stärker auf Lösungen zu konzentrieren und Energiekanäle zu öffnen. Es kommt also darauf an, mit welcher Einstellung wir unserer Umwelt begegnen.

Was genau passiert, wenn wir lachen? Zunächst bewegen wir dabei rund 80 Muskeln und unser Körper wird in einen positiven Stresszustand (Eustress) versetzt. Unser Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Mehr Sauerstoff erreicht die Lunge.

- Durch das Lachen werden Stresshormone im Körper abgebaut.
- Unser Immunsystem wird gestärkt. Heilungsprozesse bei Krankheiten werden gefördert.
- Ängste werden gemildert. Wer lacht, bekommt neuen Mut.
- Muskel-Spannungen lösen sich. Der Hautwiderstand ändert sich. Bewegungen werden geschmeidiger.
- Das Hirn nimmt diese vom Körper gesandten Daten auf und erzeugt auf Ihnen die Empfindungen des Glücks.

Was können Sie tun, damit Sie immer genug zu lachen haben?

1. Denken Sie öfter daran, zu lächeln und lächeln Sie einmal ganz bewusst ca. 1 Minute lang
2. Suchen Sie bewusst etwas Komisches, worüber Sie lachen können
3. Lernen Sie, über sich selbst zu lachen

“Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.”
Charlie Chaplin

Das bewusste Anlächeln einer Person – das geschenkte Lächeln – wird auch als „Soziales Lächeln“ bezeichnet. Wann und wem verschenken Sie es das nächste Mal?

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*