

Die Macht des Lachens

Lachen - und die Auswirkung auf den Menschen



Außerdem:

- Fit for Management Lehrgang
- Lachen ist gesund, aber warum?
- Humor in der Führung - kann man emotionale Intelligenz trainieren?

Fit for Management - Lehrgang

„Wenn du tust, was du immer getan hast,
wirst du bekommen, was du immer bekommen hast.
Wenn du das, was du möchtest, nicht bekommst, tu
einfach etwas anderes!“
(Richard Bandler)

Vertiefen Sie Ihre Management Fähigkeiten
innerhalb der 8-tägigen, 4moduligen,
kompakten Weiterbildung in systemischem
Management und Business NLP

**Nächster
Lehrgang
startet im
Oktober 2016**

Wo?
Liechtenstein-
straße 46 a
1090 Wien



Inhalt

1 | 2016

- 4 Die Macht des Lachens
- 7 Gelotologie - die Wissenschaft vom Lachen
- 9 Lachen und die Auswirkung auf unser Gehirn
- 10 Lachen ist gesund?!
- 12 Humor in der Führung
- 14 Mit Humor die emotionale Intelligenz trainieren?
- 15 Lachen als Therapie - die 5 besten Lachübungen für die Praxis
- 18 Öle und ihre Wirkung
- 24 Lachyoga
- 26 Steckbrief Christina Teschner

Die Macht des Lachens

Lachen - eine urmenschliche Eigenschaft

Lachen und Humor ist eine universelle Eigenschaft. Nur der Mensch ist fähig, seine Freude durch Lachen zu äußern, auch wenn Biologen ähnliche Eigenschaften inzwischen bei Hunden und Schimpansen nachweisen können. Lachen hat beim Menschen einen sozialen, psychischen und gesundheitsfördernden Effekt. Durch Lachen werden verschiedenartige hormonelle und biologische Prozesse in Gang gesetzt: von der Ausschüttung der Endorphine, den sogenannten Glückshormonen, über die Muskelentspannung bis hin zur Befreiung des Atems reichen die gesundheitsfördernden Aspekte des Lachens. Die Gelotologen (Gelotologie = Wissenschaft vom Lachen) haben herausgefunden, dass 10-minütiges Lachen genauso wirkungsvoll ist wie ein einstündiger Jogginglauf. Abgesehen von seiner gesundheitsfördernden Wirkung hat Lachen auch viele psychologische und soziale Funktionen: es baut Stress ab, fördert die sozialen Beziehungen und führt den Menschen zu sich selbst. Denn nur mit einer positiven Lebenseinstellung können wir Freude und Zufriedenheit erlangen. Und damit sind wir bei der Grundvoraussetzung des Lachens: Lachen entsteht nicht aus sich selbst heraus. Es bedarf eines Ereignisses, einer inneren Einstellung und in der Regel ein äußeren

Erlebnises. Auch wenn Dr. Kataria und seine indische Lachclubbewegung uns Wege aufzeigt, Lachen jederzeit und ohne Grund zu erzeugen, ist dies auch in dieser Bewegung gekoppelt an ein äußeres Ereignis: in diesem Fall die anregende Wirkung der Lachübungen. Humor und die Haltung der inneren Freude sind die Grundbedingungen, damit Lachen entstehen kann. Clowns und Komiker besitzen seit Jahrtausenden (so lange gibt es schon Clowns in allen Kulturen!) die Tricks und Regeln, um den Zuschauer jederzeit zum Lachen zu bringen. Inzwischen ist weltweit eine Humorbewegung entstanden, die Wege aufzeigt, von Clowns und Komikern zu lernen, um im Alltag mit Freunden, Ehepartnern und Kindern eine humorvolle Haltung einzunehmen. Denn wer miteinander lacht, kann den vielen alltäglichen Problemen der modernen Welt mit mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit begegnen.

Humorvolle Menschen finden in der Regel leichter eine kreative Lösung. Das Lachen ist nur in unserer westlich-abendländischen Kultur ausgegrenzt worden: für die katholische Kirche und vielen christlichen Bewegungen war Lachen und Freude am Leben verbunden mit Sünde und Ausschweifung, für die es eine Strafe im Jenseits gab. So wurden am Ende des Mittelalters die Narren und Clowns durch Inquisition und Verfolgung konsequent verboten und über Jahrhunderte in Europa ausgerottet. Übrigens war dem Eifer der Missionare keine Grenzen zu setzen. Auch in anderen



Teilen der Welt wurde das Lachen und der Humor verboten. Wen wundert es da, dass wir das Lachen verlernt haben! Kinder lachen am Tag noch 400 Mal, weil sie sich über die kleinen Dinge des alltäglichen Lebens freuen können. Als Erwachsene reduzieren wir das Lachen auf 40 Mal am Tag. Am Arbeitsplatz und in unseren alltäglichen Beschäftigungen verringern sich die innere Freude und das Lachen auf Werte, die so weit unten liegen, dass unsere Gesundheit und unser psychisches Wohlergehen gefährdet sind. In der westlichen Welt sind deshalb Depression, Burnout und Krebs die Volkskrankheiten Nummer eins. All diese Krankheiten haben Menschen, die viel lachen, nicht – so die Gelotologen der amerikanischen Stanford Universität. Die Wissenschaft bestätigt also, wie wichtig es ist, Humor, Freude und Lachen in den Alltag zu integrieren. Die Humorbewegung ist zu einem wichtigen Baustein der Gesundheitsvorsorge geworden. Einige europäische Länder wie England, Frankreich und seit kurzem auch Italien, Niederlande und Belgien rechnen Humortrainings und Lachtherapien über Krankenschein ab.

6 | trilog times

Gelotologie - die Wissenschaft vom Lachen

Der amerikanische Lachforscher Berk mit eigenem Lehrstuhl an der renommierten Stanford Universität hat nachgewiesen, dass beim Lachen bestimmte körpereigene Hormone, die sogenannten Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin in den Blutkreislauf ausgeschüttet werden. Sie rufen eine wirksame Entzündungshemmung hervor. Er konnte experimentell (1994,1996) nachweisen, dass sich in der Folge eines intensiven Lachens signifikante neuroendokrinologische Veränderungen ergeben. Dies bezieht sich insbesondere auf Stresshormone. So kam es zu einem Ansteigen aktivierter T-Zellen (T-Lymphozyten). Sie üben einen positiven Einfluss bei Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen aus. Ferner erfolgte auch eine Erhöhung der Anzahl natürlicher Killer-Zellen. Sie sind für die körpereigene Immunabwehr von besonderer Bedeutung, da sie gerade solche Zellen im Körper eliminieren, die durch eine virale Infektion geschädigt wurden. Entsprechendes gilt für bestimmte entartete Tumorzellen.

**“Der verlorenste aller Tage ist der,
an dem man nicht gelacht hat.”
(Nicolas Chamfort)**

Berk und seine Mitarbeiter konnten nachweisen, dass die Aktivität und Anzahl dieser natürlichen Killer- Zellen nach einem intensiven Lachen ansteigen. Berk schreibt dazu :,,Es ist erstaunlich, dass etwas so einfaches wie ein heiteres Lachen es ermöglichen kann, eine so signifikante immunologische Zelle wie die natürliche Killer-Zelle zu modulieren(...) Offensichtlich modifiziert heiteres Lachen die Physiologie und die Chemikalien, die die natürlichen Zellen affizieren, und es steigt ihre Anzahl und ihre Aktivität.“ (1994)

Berk stellt in seinen Untersuchungen außerdem fest, dass es nach einem herzhaften Lachen zu einer Vermehrung der Immunglobulin-A Antikörper kommt. Diese sind von großer Bedeutung für die körpereigene Immunabwehr. Als erstes hatte dies die amerikanische Psychiaterin M.Dillon festgestellt. 1985 hatte sie ihren Versuchspersonen heitere Filmkomödien vorgeführt und im unmittelbaren Anschluss daran, die Anzahl der Immunglobuline gemessen. Diese waren deutlich erhöht.

Immunglobuline sind Eiweißkörper, die sich im Mundraum befinden, um Viren und Bakterien Widerstand zu leisten. Sie gelangen aus dem Blut in den Speichel. Aus früheren Untersuchungen war bekannt, dass Stress und alle Arten negativer seelischer Befindlichkeit die Anzahl der Immunglobuline senken und so dem Keimbefall Vorschub leisten. Berk stellte tatsächlich fest, dass die Anzahl der Immunglobuline im Serum (Blut) nach einer Lachübung ebenso angestiegen war wie im Speichel. Die Aktivität der Immunglobuline bezieht sich vor allem auf den oberen respiratorischen Trakt und



hilft, Verletzungen und Infektionen zu verhindern. Auch die Veränderung von Zytokinen nach einer deutlichen Humorreaktion ist untersucht worden. Dabei handelt es sich um Sezernierungsprozesse immunologisch aktiver Zellen, die signalübertragend und damit steuernd in den Ablauf immunologischer Zellkooperationschritte eingreifen. Im Vordergrund steht dabei das GammaInterferon, ein Zytokin, das vom Immunsystem produziert wird. Seine antivirale Wirkung ist seit längerem bekannt. Außerdem hemmt dieser Botenstoff die Vermehrung von Tumorzellen und steigert die Phagozytose Aktivität von sensibilisierten Lymphozyten gegen Tumor-Target-Zellen. Berk konnte 1995 nachweisen, dass es nach einem herzhaften Lachen im Blut der betreffenden Probanden zu einer Vermehrung dieses Zytokins gekommen war.



Lachen und die Auswirkung auf unser Gehirn

Spiegelneuronen - Diese Zellen wurden von dem Italiener Giacomo Rizzolatti und seinen Mitarbeitern 1995 bei Affen im Tierversuch entdeckt. In diesen Untersuchungen fiel auf, dass Neuronen im Großhirn dann reagierten, wenn zielmotorische Hand-Objekt-Interaktionen durchgeführt oder bei anderen – zumindest anatomisch ähnlichen – lebenden Individuen beobachtet wurden. Während Rizzolatti und andere Forscher zuerst vorwiegend emotionsneutrale motorische Handlungen untersucht hatten, um die grundlegenden kortikalen Mechanismen und Schaltungen zu er-

mitteln, konnte man in späteren Untersuchungen sehen, dass bei Handlungen mit emotionaler Färbung ebenfalls Spiegelneuronen beteiligt sind und eine wichtige Rolle in sozial kognitiven Aspekten (empathy, theory of mind, facial emotion processing) übernehmen. Rizzolatti und sein Team haben 2002 die Existenz des Spiegelneuronensystems beim Menschen nahegelegt, welche man mit „action recognition“ (Wiedererkennung von Handlungen) und Imitation in Verbindung brachte. Eine 2010 publizierte Studie berichtete über den ersten direkten Nachweis von Spiegelneuronen beim Menschen.

Auf den ersten Blick scheint die Fähigkeit, die Perspektive anderer Leute einnehmen zu können und ihre Intentionen zu erraten, eng mit der Fähigkeit verbunden zu sein, anderer Leute Gefühle zu verstehen. Der Begriff der Empathie wird in der wissenschaftlichen Literatur und in der Umgangssprache meist mit dem Begriff der Perspektivenübernahme gleichgesetzt (Singer 2006). Während Perspektivenübernahme oder Mentalizing in der wissenschaftlichen Psychologie mit der Bezeichnung Theory of Mind in Beziehung steht und es sich dabei um die Einschätzung der Intentionen und des mentalen Status (Ziele, Überzeugung, Wünsche, Bedürfnisse) des Gegenübers handelt (theory-theory), referiert der Begriff Empathie mehr auf ein Mitfühlen der Gefühle des Gegenübers (simulation-theory) (Blair 2005). Die Fähigkeit, Empathie zu zeigen, hängt von der Fähigkeit ab, die Gefühle Anderer in unserem

neuronalen System abzubilden. Während frühere Empathiemodelle natürlich ohne Miteinbezug der Spiegelneuronen auskommen mussten, hatte man die mögliche Bedeutung der Spiegelneuronen in Verbindung mit emotionaler Empathie schnell erkannt (Tsoory-Shamay 2009). Während Leslie (2003) die Inselrinde als nicht zentral für die Emotionserkennung betrachten und sie lediglich im Zusammenhang mit Ekel erwähnen, weisen Rizzolatti (2008) und andere Forscher explizit auf die Wichtigkeit dieser Gehirnstruktur hin. Ihnen zufolge sind nebst der Inselrinde die Areale der somatosensorischen und der prämotorischen Rinde beteiligt. Aus der wissenschaftlichen Literatur geht hervor, dass das Areal BA 44 nebst seiner Rolle in der Sprachproduktion und Imitation kritisch für die Emotionserkennung sei (Tsoory-Shamay 2009).

Es wird vermutet, dass der Mechanismus der Emotionserkennung durch Spiegelneuronen eine Art „Als-ob-Schleife“ darstellt. Das Beobachten der Gesichter der Anderen, welche eine Emotion ausdrücken, soll eine Aktivierung der Spiegelneuronen in der prämotorischen Rinde zur Folge haben. Die Spiegelneuronen in der prämotorischen Rinde sollen dann zu den somatosensorischen Arealen und zur Insel eine Kopie ihrer Aktivierungsmuster (efferente Kopie) schicken, die dem Muster ähnelt, welches sie generieren, wenn der Beobachter selbst diese Emotion erlebt (Tsoory-Shamay 2009). Die Schleife ist damit geschlossen und die Aktivierung der sensorischen Areale gleicht der Aktivierung, würde man die Emo-

tion selber erleben, was einer Art Simulation entspricht. Diese Annahme wird inzwischen von mehreren Befunden unterstützt (Tsoory-Shamay 2009). In der Insel geschieht Entscheidendes: dort wird ein spezifischer Spiegelmechanismus aktiviert, der die eingehenden Informationen emotional einfärbt. Die Insel als Zentrum der Repräsentation der inneren Körperzustände ist ein viszeromotorisches Integrationszentrum, welches die eingehenden Informationen mit viszeralen Reaktionen zu verbinden vermag (Rizzolatti 2008). Wie gelingt es uns, spontan die Absichten unserer Mitmenschen zu lesen und uns in andere hinein zu versetzen? Laut Neurowissenschaftlern sind Spiegelneuronen maßgeblich daran beteiligt. Ob wir Handlungen bei anderen beobachten – oder sie selbst ausführen: Für Spiegelneurone ist das offenbar ein und dasselbe. Diese eigenwilligen Nervenzellen sind ein beliebtes Studienobjekt von Neurowissenschaftlern, seit italienische Forscher sie vor rund zehn Jahren im Gehirn von Affen entdeckten. Das Besondere an Spiegelneuronen: Sie scheinen für das innere Imitieren fremder Aktionen zuständig zu sein. Möglicherweise bildet diese Fähigkeit sogar das Fundament von Mitgefühl, Sprache und Denken. Denn wie aktuelle Studien mittels bildgebender Verfahren zeigen, erzeugt das bloße Beobachten der Handlungen anderer in verschiedenen Hirnarealen von Menschen eine neuronale Resonanz. Genau dies könnte helfen, die Absichten anderer intuitiv nachzuvollziehen. Der Neurowissenschaftler Christian Keysers von der Universität Groningen setzt große Hoffnungen in die Spie-

gelzellforschung: So weiß man heute, dass die für Spiegelneurone typischen Hirngebiete beispielsweise bei Autisten nur schwach aktiv werden. Dies könnte erklären, warum es den Betroffenen schwer fällt, die Intentionen ihrer Mitmenschen zu erkennen. Auch bei der Entstehung der Sprache waren Spiegelneurone möglicherweise beteiligt: Machten sie unseren Urahnen den mit bestimmten Gesten verbundenen Sinn „begreifbar“ – durch inneres Simulieren? Doch die Spiegelneuronenforschung ist auch von ganz praktischem Nutzen: Wie der Lübecker Neurologe Ferdinand Binkofski und sein Kollege Giovanni Buccino in ihrem G&G-Artikel „Der Nachmacher-Effekt“ (siehe Google „Gehirn und Geist Nachmacher-Effekt“) berichteten, kann eine gezielte Anregung der Spiegelzellaktivität in bewegungssteuernden Hirnarealen die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten unterstützen. Sehen Patienten vor ihren Trainingseinheiten mit dem Physiotherapeuten kurze Filme der neu zu erlernenden Bewegungen, erlangen sie ihre Beweglichkeit schneller wieder als jene Patienten die keinen film gesehen hatten! Die Erforschung der Spiegelneurone wird auch in Zukunft sicher noch für so manche Überraschung gut sein. Wir halten Euch auf dem Laufenden!

**„Jeder Tag an dem du nicht lächelst,
ist ein verlorener Tag“
(Charlie Chaplin)**



Lachen ist gesund

So wirkt das Lachen

Das Herz erfährt eine höhere Frequenz, eine bessere Durchblutung und damit einen größeren Sauerstofftransport. Dies kommt dem ganzen Kreislauf zugute. Der Blutdruck sinkt und normalisiert sich, wie durch eine Langzeitstudie bewiesen werden konnte. Die Lunge zeigt eine bessere Atmung, mehr CO₂ (Kohlendioxid) wird abtransportiert, der Feuchtigkeitsgehalt sinkt und die bakterielle Besiedelung und die Infektionsgefahr der Lunge geht deutlich zurück.

Lachen zur Stärkung des Immunsystems: Das Immunsystem erfährt durch das Lachen eine Steigerung der Abwehrkräfte. Die Vitalität der Blutzellen (NK-Zellen) wird größer, die Immun-

funktionen verbessern sich allgemein (Steigerung des für die Immunabwehr wichtigen Botenstoffes Gamma-Interferon).

Körpereigene Abwehrzellen – unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen – hemmen Entzündungen, greifen Krebszellen, Bakterien und Viren an. Eine beruhigende Wirkung? Wenn man lacht, spannen sich viele Muskeln an (im Gesicht, im Halsbereich, die Atemmuskulatur, das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur) während andere sich entspannen. So kann das Lachen einen nachlassenden Blutdruck und die Öffnung der Bronchien bedingen. Länger andauerndes Lachen breitet sich wellenartig durch den gesamten Körper aus und löst Muskelspannungen. Das Lachen stimuliert den Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus, der bei Stress den Adrenalinspiegel drastisch erhöht). Lachen wirkt entspannend, fördert die Verdauung und den Schlaf.

Lachen gegen Stress: Die Wirkung des Lachens ist paradox: Lachen löst die Stressreaktion nämlich zunächst selbst aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Doch nach wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein: Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass sich das Gefäßvolumen erhöht: Der Blutdruck wird dadurch längerfristig reduziert.

Lachen wirkt gegen Schmerzen: Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen ebenfalls zunächst angespannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Man nimmt zudem an, dass auch die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen herabgesetzt wird. Paul McGhee, ein Pionier der Lachforschung, hat herausgefunden, dass sich die Schmerzgrenze nach oben verschiebt, wenn die Versuchspersonen ein lustiges Video ansehen.

Psychische Stimulation: Wie wirkt das Lachen auf unser Seelenleben? Die Nervenzellen kommunizieren untereinander, mittels Molekülen, die man Neurotransmitter nennt. Viele neurologische Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer Fehlfunktion dieser Vermittler. Beispielsweise löst ein zu niedriger Serotoninspiegel Depression aus. Andere Neurotransmitter (Endorphin) sind natürliche Schmerzmittel. Ein weiterer (das Adrenalin) ermöglicht unter Stress schnelle Körperreaktionen, die eine schnelle Flucht erlauben. Das Lachen hat zweifellos eine Wirkung auf die Abgabe dieser Stoffe: es stimuliert, regelt und moduliert die gewöhnlichen neurochemischen Mechanismen. Häufiges Lachen hat also auch in psychologischer Hinsicht positive Auswirkungen: Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten. Lachen wirkt als Antidepressivum.

Muskeltraining ohne Anstrengung: Ein verlängertes Lachen breitet sich wellenartig aus, durch die gesamte Muskulatur. Es wirkt wie Jogging. 20 Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern.

Die Atmung: Die Atmung ist im Wesentlichen eine Funktion der Muskulatur des Brustkorbes. Die Muskeln, die für das Ausatmen verantwortlich sind, liegen zwischen den Rippenbögen. Sie werden beim Lachen aktiviert, wodurch die Lungenelastizität gefördert wird. Im Lachen wird außerdem die Lungenfunktion konvulsivisch gesteigert, wobei die Einatmung vertieft und verlängert wird, während die Atmungsphase kurz ist. Dabei wird beinahe das gesamte Luftvolumen der Lunge stoßweise herausgedrückt, was den Kehlkopfbereich mit einbezieht, so dass die Stimmbänder aktiviert werden. Dadurch entstehen die typischen stakkatoartigen Lachlaute. Die intensive Lachatmung regt den Gasaustausch in der Lunge deutlich an (Rubinstein).

Das wiederum führt zu einer Sauerstoffanreicherung im Blut. Dies ist für den Stoffwechsel des Körpers von großer Bedeutung, da dadurch der Stoffwechsel der biologischen Fette entscheidend gefördert wird. Ein Abfallprodukt dieses Verbrennungsvorganges ist die Kohlensäure, die bei der Lachatmung konsequent ausgestoßen wird. Denn die Vorratsluft in der Lunge wird fast vollständig entleert. Rubinstein schätzt, dass der Wert des Gasaustau-

ches während des Lachens das Drei- oder Vierfache desjenigen im Ruhestand erreicht. Rubinstein weist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung des Lachens als eine heilgymnastische Atemtherapie hin: „Viele Menschen wissen nicht, wie man richtig atmet; ihre Atmung ist kurz, zu flach. Diese Art der Atmung mit offenem Mund und ohne Atempause kann man bei ängstlichen Patienten beobachten. Es ist jedoch gerade diese Atmung, die Angst hervorruft bzw. steigert, indem sie eine respiratorische Alkalose des Atemsystems hervorruft, die für die neuromuskuläre Übererregbarkeit verantwortlich ist. Die Atmung beim Lachen ist im Gegensatz dazu eine gute Atmung, die gerade durch ihre Merkmale die Alkalose bekämpft und Angst vermindert.“ Diese positive Beeinflussung der Atmung ist gesundheitsfördernd. Viele verbreitete Beschwerden können dabei günstig beeinflusst werden. Die oberen Luftwege werden, ähnlich wie beim Husten, von störenden Sekreten befreit. Der Gasaustausch wird erhöht, so dass unter anderem die Ausscheidung von Cholesterin gefördert wird. (Rubinstein)

Die neurohormonale Bedeutung des Lachens: Das Lachen bringt komplizierte neurologische Strukturen ins Spiel. Im Jahre 1953 entdeckte der Neurophysiologe Olds das Lustzentrum im Gehirn. Es ist im sogenannten limbischen System lokalisiert. Von diesem System gehen aber auch andere Affekte wie Wut und Aggression aus. Die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen erfolgt

durch die Vermittlung des neurovegetativen Systems über die Neurotransmitter, die sich im Bereich der Synapsen auswirken. Dadurch wird die Nervenüberleitung beeinflusst. Die Aktivität der Neurotransmitter wird durch bestimmte Hormone bzw. Neuro-
modulatoren erweitert oder vermindert. Dazu gehören die Endorphine und die Enkephaline.

**“Wir werden nie wissen, wie viel Gutes ein einfaches
Lächeln vollbringen kann.”
(Mutter Theresa)**

Der Neurologe Fry (1989,1993) stellte in kontrollierten Untersuchungen fest, dass nach einem ausgiebigen Lachen die körpereigene Hormonproduktion zum einen gesteigert wird und zum anderen die Zirkulation gewisser Immunsbstanzten für Stunden erhöht ist. Herzhaftes Lachen übt auf das neurovegetative System eine Schockwirkung aus, die das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert. Zunächst kommt es zu einer Beschleunigung des Herzschlages. Daran schließt sich eine längere Phase der Entspannung an, die unter der Dominanz des Parasympathicus steht: Der Herzrhythmus verlangsamt sich und der Blutdruck wird gesenkt. Walsh hatte schon im Jahre 1928 angenommen, dass die Widerstandskraft des Organismus gegen Krankheit sich erhöht, wenn ein Mensch häufig und regelmäßig lacht (Moody 1979).



Humor in der Führung

Vorgesetzte, die brenzlige Situationen humorvoll entschärfen und Humor im Arbeitsalltag als Kommunikationsmittel einsetzen, genießen große Akzeptanz. In zahlreichen Studien haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass die Identifikation mit einem Unternehmen weniger über deren Produkte und Dienstleistung erfolgt, als über das menschliche Miteinander. Viel Potenzial und Know-how gehen verloren, wenn sich fast 60 Prozent aller Mitarbeiter in eine innere Verweigerung geflüchtet haben, da das innerbetriebliche Klima von Angst und Unsicherheit geprägt ist – so die Studie

von Pew Research Center for People in einer weltweiten Befragung. Hier sind Führungskräfte und Personalvorstände gefordert, zu integrieren und das Potential der Mitarbeiter zu fördern. Die alte Volksweisheit „Mit Humor geht alles leichter“ lässt in Anbetracht der neuesten Studien über die Auswirkungen des Humors auf die Unternehmenswelt nachdenklich werden. Eine humorvolle Einstellung inspiriert Mitarbeiter und öffnet damit neue Kommunikationswege. Humor wird immer mehr als Führungskompetenz betrachtet, um in Unternehmen und Verwaltung eine neue Kultur der Menschlichkeit und Kreativität zu etablieren.

**„Wer andere zum Lachen bringen kann, muss ernst genommen werden; das wissen alle Machthaber.“
(Werner Finck)**

Führungspersönlichkeiten, die brenzlige Situationen humorvoll entschärfen oder Humor im Arbeitsalltag als Kommunikationsmittel anwenden, genießen eine große Akzeptanz. Humor ist eine Erfolgsstrategie: Denn, wo gelacht wird, so zeigen die Studien, fühlen sich die Mitarbeiter wohl und es wird in der Regel mehr und besser gearbeitet. In den USA und Japan wird Humor längst als emotionale Intelligenzkomponente betrachtet und als eines der wichtigsten Soft Skills gewertet. Amerikanische Global Player

testen in Rekrutierungsgesprächen ihre Top-Kräfte bewusst auf ihre Humorfähigkeit. Das Wissen um ein humorvolles Miteinander erreicht nun auch Deutschland. Humor ist eine Erfolgsstrategie. Denn Studien zeigen: Wo gelacht wird, fühlen sich die Mitarbeiter wohl und es wird in der Regel mehr und besser gearbeitet. (Auszug aus Humor als Erfolgsstrategie von Jenny Karpawitz & Udo Berenbrinker im Portal: Business-Wissen.de)



Mit Humor die emotionale Intelligenz trainieren?

Das Erfolgsgeheimnis von erfolgreichen Mitarbeitern und Führungskräften beruht nicht allein auf ihrer Fachkompetenz. Vielfach verfügen sie vor allem über eine hohe Emotionale Intelligenz. Darunter versteht man die Fähigkeit, Emotionen in Bezug auf sich selbst und andere Menschen wahrzunehmen, auszudrücken, zu verstehen und sinnvoll zu handhaben. Intellektueller Sachverstand allein ist schon lange keine Garantie mehr, um die stetig wachsenden Herausforderungen des Berufslebens erfolgreich zu bewältigen. Es sind andere Qualitäten, die die Grundlage bilden, um erfolgreich mit Stress, instabilen Arbeitsprozessen oder fehlenden Arbeitsplatzgarantien umzugehen. „Gefühle“ halten Einzug. So ist die Befähigung, eigene Empfindungen wahrzunehmen und auch selbstkritisch analysieren zu können, ein sogenanntes „must have“. Wichtig ist auch die Fähigkeit, sensibel auf die Empfindungen Dritter einzugehen. Die wichtigsten Fähigkeiten laut dem amerikanischen Grundlagenforscher Goleman sind:

Selbstbewusstsein

bedeutet die Fähigkeit, ein tiefes Verständnis für seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Motive zu entwickeln und die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen.

Selbstmotivation

bedeutet die Fähigkeit, sich selbst – ohne äußeren Druck – für seine Arbeit und Ziele zu motivieren.

Empathie

bedeutet die Fähigkeit, sich in Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse anderer einzufühlen und sensibel, darauf einzugehen

Humor

bedeutet die Fähigkeit, Unzulänglichkeiten der Welt und Schwierigkeiten sowie Missgeschicke im privaten wie im beruflichen Leben mit heiterer Gelassenheit zu nehmen und über diese und sich selber lachen zu können. Die Fähigkeit zum emotionalen Humor bezeichnet Goleman als eine der Säulen charismatischer Menschen.

Soziale Kompetenz

bedeutet die Fähigkeit, auf Menschen zugehen zu können, Kontakte aufzubauen und daraus belastbare Beziehungen zu entwickeln. Ein tragfähiges Netzwerk und dessen Pflege (die sogenannte „Netzwerkpflege“) sind heute unerlässlich, um im Berufsleben erfolgreich und zufrieden zu sein. Die Wissenschaftler sprechen erst dann von dem sogenannten „Flow“-Erlebnis.

Öle die uns zum Lachen bringen ...

Was tun bei Antriebslosigkeit, Desinteresse, Niedergeschlagenheit? Hier werden einige Öle und ihre Wirkungen genannt die positiv auf ihr Wohl wirken.

Öl	Wirkung/Anwendung bei:
Jasmin	Anti -Stress Öl
Baldrian	Nervosität – Beruhigendes Öl, gegen Schlafstörungen
Lavendel	Angst, Aggressivität, Antistress, Antidepressivum - wirkt ausgleichend
Basilikum	Angst, Antidepressivum, Burnout – Balsam für Geist & Seele
Blaue Kamille	Krampflösend, Nervosität – Entspannungs-Öl
Zitronenmelisse	wirkt harmonisierend
Grapefruit	Anti Stress, auch als energetisierendes Massageöl gut verwendbar
Honig	bei Schlaflosigkeit, wirkt sehr beruhigend
Ingwer	Verspannungen, Kopfschmerzen & Burnout
Muskat	Antriebsschwäche, Einsamkeit, Depressionen und Verstimmungen
Kakao	Appetitlosigkeit & Stress
Sandelholz	Anti Stress, Angstzustände, ideal als Massageöl verwendbar
Zimt	Wirkt belebend und erfrischend



Die 5 besten Lachübungen

1. Begrüßungslachen

Eher zurückhaltend – mit ausgestreckten Händen aufeinander zugehen – in Augenkontakt gehen, sich beide Hände geben und schütteln, fragen „ wie geht ´s?“ oder geht `s gut?“ und anstatt verbaler Kommunikation lachen – lachen – lachen!

2. Streit – Lachen

Mit “Fingerdrohen” und lachen

Der Witz hierbei ist, dass die Übung doch absurd ist: wenn jemand einen anderen schimpft ist eigentlich eine angespannte Situation und lautstarkes Zetern die Regel: Sie heben diese Regel auf verkehren sie ins Gegenteil: sie drohen heftig mit dem Finger während Sie Ihrem Gegenüber in die Augen gucken und statt zu schimpfen lachen – lachen – lachen - !

3. Telefon (Handy) – Lachen

Diese Lachübung basiert auf der traditionellen indischen Kaleshvara-Mudra. Sie beruhigt, entspannt und macht fröhlich. Die Übung beginnt mit gespreizter Hand (kleiner Finger und Daumen) Hörer bilden und so tun als ob Sie ein ganz lustiges Gespräch führen und lachen, voreinander herumwandern, fleißig lachen und dabei Augenkontakt nicht vergessen!

4. Basic Zwerchfellübung

Um sich sanften Bewegungen, die das Zwerchfell bei derlei Übungen macht, besser vorstellen zu können, sollten wir es vorher einmal kurz und kräftig gespürt haben. Das macht man am besten indem man die sogenannten Explosiv-Laute "k", "p", "t" kurz hintereinander spricht. Die Bewegung, die dabei im Bauch zu spüren ist, kommt von unserem Zwerchfell.

5. Esstübchen – Übung

Nehmen Sie ein Esstübchen, einen Kugelschreiber oder einen Bleistift zwischen die Zähne. Damit signalisieren Sie dem Gehirn: hier wird gelacht! Und schon kommen die Prozesse der Hormonausschüttung und der guten Laune in Gang. In einigen wenigen progressiven Firmen tägliche Übung!

**“Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.”
(indisches Sprichwort)**



Lachyoga

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit hasya) im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit (engl: childlike playfulness) zu gelangen. „Fake it, until you make it“ (frei übersetzt:

„Tu so als ob, bis es echt wird“) ist eine praktische Anweisung in Lachyoga-Übungsstunden.

Die Technik des Lachyoga hat ihren Ursprung in den Selbstversuchen des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins. Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von Madan Kataria, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll. Inspiriert und unterstützt wird er von seiner Frau Madhuri. Kataria gründete 1995 den ersten Lachclub in Indien – 2010 gab es weltweit mehr als 6000 Clubs. An jedem ersten Sonntag im Mai feiert die Lachyoga-Bewegung den Weltlachtag. Um 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit treffen sich Lachyoga-Freunde auf der ganzen Welt, um für eine Minute ein globales Gelächter für den Weltfrieden in den Himmel zu schicken.

Lachyoga wird teilweise auch außerhalb von Lachclubs praktiziert - in Unternehmen, Fitness-Centern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Hochschulen, Universitäten, Kindergärten, Gefängnissen, Kliniken und Selbsthilfegruppen.

Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach Katarias Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher nicht notwendig, Humor zu haben. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik entstehe ein echtes Lachen, das sich verbreitet. Zitat Madan Kataria: „Wir lachen

nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Beim Lachen wird die Atmung stakkatoartig unterbrochen. Durch ruckartige Bewegungen des Zwerchfells wird Atemluft aus der Lunge gestoßen.

Die Ergebnisse der Lachforschung (Gelotologie) deuten darauf hin, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Durch das Lachen würden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem würde gestärkt. Auch würde der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Lachen könne auch helfen, Stress abzubauen. Teilnehmer von Lach-Seminaren berichten, dass sie danach nicht nur eine positivere Grundstimmung hatten, sondern auch freier und kreativer im Denken waren. Die Teilnehmer werden angeregt, das Lachen auch außerhalb der Lach-Seminare zu kultivieren und möglichst täglich zu lachen. Von Lachyoga abgeraten wird unter anderem bei Angina Pectoris, Zwerchfellbruch, nicht kontrolliertem Bluthochdruck, Harn- und Stuhlinkontinenz, Bandscheibenvorfall, Aneurysma, Glaukom, Rippenbrüchen, sowie bei schwerem Depressionsverlauf oder Einnahme von Psychopharmaka. Ausgeschlossen ist die Teilnahme am Lachyoga weiterhin bei akuten Atemwegs- und Viruserkrankungen, Borderline-Störung, Bipolarer Störung und Schizophrenie.

Was kostet ein Lächeln?

Eigentlich eine banale Frage die kurz und knapp mit einem "nichts" beantworten zu ist. Leider ist es in der Praxis etwas anders, wieso bringt diese Frage oft einige Hürden und Schwierigkeiten mit sich? Wieso ist es so schwer ein angenehmes, ein freundliches Arbeitsklima zu schaffen? Welche Möglichkeiten hat ein Unternehmen um seinen Angestellten gute Arbeitsverhältnisse zu bieten?

Der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel analysiert in seinem Buch "Was kostet ein Lächeln?" die manipulative Kraft der Gefühle im Beruf, in der Politik und im gesellschaftlichen Leben und zeigt Strategien zum klugen Umgang mit unseren Leidenschaften. Und er erinnert an die Macht des Lächelns. In seinem Buch plädiert er für einen sensiblen und verantwortungsvollen Umgang mit unseren Emotionen.

Der Mensch ist in seinen Entscheidungen weit stärker von seinen Gefühlen beeinflusst als er es sich selbst bewusst eingesteht, und Denken und Fühlen lassen sich ohnehin nicht wirklich voneinander trennen. Werbung, Politik, Kunst und auch die Chefetagen unserer Firmen versuchen ganz kalkuliert die Klaviatur der Gefühle zu bespielen – Wohlfühlatmosphäre für Konsum, Manipulation und Arbeitsausbeutung. Gefühle müssen bewusst gemacht werden und dürfen ihren Platz in Unternehmen finden. "Feel - good - Manager"

werden immer mehr, Empathie ist gefragter denn je. Lächeln als neue Macht - ein Unternehmen sollte es sich als Ziel setzen zufriedene, lächelnde Angestellte zu haben, die es erst ermöglichen ein Unternehmen auf Dauer erfolgreich werden zu lassen.



20 Jahre - trilog

„Nach froher Arbeit Jahr um Jahr,
steht diese Firma bestens da.
So viele Zeiten sind vergangen,
Erfolge wurden eingefangen;
wofür man heute gratuliert
damit das Glück zur Zukunft führt!“
(Milbrandt)

Die Firma **trilog feiert** im Jahr 2016 ihr
20 jähriges erfolgreiches Bestehen am
Markt. **DANKESCHÖN** an all unsere
Kunden, Trainer und Lieferanten! Sie/
Ihr habt/en es möglich gemacht!

Feiern Sie mit uns!

Schreiben Sie uns
unter dem Kennwort
„20 Jahre trilog“, was
Sie an uns **SCHÄTZ-**
ZEN und erhalten Sie

1 von 20
Steiermark-Herz
Torten!

Einsendeschluss ist
der 15. März! Mails
an office@trilog.at





Steckbrief der "kreativen felxiblen lächelnden Marketerin" bei trilog

Name: Mag. (FH) Christina Teschner

Geboren: 1986

arbeitet bei trilog seit 2005

Hobbies: Reiten, Wellness, Backen und Kochen, Basteln, Schwimmen und mit den Kindern die Natur erforschen

Bei trilog zu arbeiten bedeutet für mich ...

... unterschiedliche Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen mit ihren vielseitigen Frage- und Problemstellungen optimal zu betreuen.

Marketing ist ...

... ist die hohe Kunst die Unternehmensaktivitäten an die Bedürfnisse des Marktes und der Kunden anzupassen.

Zum lachen bringt mich ...

... mein 2,5 jähriger Sohn jeden Tag mehrmals!!!

Der Kunde ist ...

... Zuschauer, Mitwirkender, Richter und Reporter.

Die größter Herausforderung im Marketing ist...

... nicht "durschnittlich" zu sein. Das Produkt, die Dienstleistung und die Marketingaktivität darf nie den Anschein erwecken "nur mittelmäßig" zu sein.

Die erfolgreiche Werbeaktivität von heute, sollte ...

... einzigartig, aufregend, aktivierend, individuell sein und sich vom Wettbewerb abheben.

Der Frühling ...

... ist für mich die schönste Jahreszeit. Die ersten Sonnenstrahlen sind wie ein Lächeln. Sie wärmen Herz und Seele .

**“Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte durch die
viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.”**

(Christian Morgenstern)



trilog G. Riedl KG
Kalvariengürtel 67 Top 9
8020 Graz
Tel.: +43(0)316 670 524
E-Mail: office@trilog.at