

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Lachen ist attraktiv und macht glücklich

Seit Jahrtausenden weiss der Mensch, dass Lachen Medizin ist - hochwirksam und jederzeit zu haben. Differenzierte Experimente unter anderen an der Loma Linda Universität in Kalifornien haben die positive Wirkung des Lachens wissenschaftlich nachgewiesen.

Lachen ist attraktiv

- Menschen, die viel lachen und andere zum Lachen bringen, sind sehr beliebt und wirken attraktiver als andere.
- Mitarbeiter schätzen neben allen anderen Führungsqualitäten bei ihrem Vorgesetzten vor allem, wenn er Sinn für Humor hat und sie mit ihm lachen können – auch und gerade wenn etwas mal schief gelaufen ist.
- In schwierigen Situationen kann Lachen helfen, ein Missgeschick oder Missverständnis zu entschärfen und sozialen Stress abzubauen – vorausgesetzt die Heiterkeit kommt von Herzen.

Lachen macht glücklich

- Lachen schafft eine meditative, entspannende Pause fürs Gehirn, in der die Probleme des Alltags ausgeblendet werden und sich unser Denkapparat erholen kann. Somit macht Lachen einerseits den Kopf frei, andererseits steigert es Kreativität und Effizienz.
- Beim Lachen kommt es zu einer nicht unerheblichen Ausschüttung von Hormonen, die uns Glücksgefühle bereiten. Da wir willentlich auf unser Nervensystem keinen Einfluss haben, bleibt uns der indirekte Weg: In dem wir Lachen (das gleiche Prinzip übrigens wenn wir uns etwas Gutes tun) können wir über die entsprechenden hormonellen Reaktionen Glücksgefühle hervorrufen.

Was wollten
Sie schon
immer mal
wissen?

- Worüber reden glückliche Paare?
- Was hält die Motivation am Arbeitsplatz über längere Zeit hoch?
- Welches sind die Persönlichkeitseigenschaften, die eine/n Unternehmer/in erfolgreich machen?
- Was ist Charisma?

Schreiben Sie mir per Email info@walliserboehm.ch Ihr Thema, über das Sie gerne hier lesen würden. Ich bin gespannt auf Ihre Interessen und Ideen!

Willibald Ruch, der führende Humorforscher und Professor an der Uni Zürich bringt es auf den Punkt: "Menschen die Sinn für Humor besitzen, haben gegenüber Unangenehmen im Leben einen Art Puffer, der Ihnen hilft, auch schwierige Situationen durchzustehen, ohne dass es an Ihrer Stimmung nagt."

Einen lustigen Monat wünscht Ihnen, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland), Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, www.walliserboehm.ch, +41 (0) 61 421 76 71

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list.

Our mailing address is:
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie
Jakobsweg 15
4105 Biel-Benken, BL .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend
[Update your profile](#)

