



Mag. Norbert Withalm  
Schauspieler, Betriebs-  
wirt, Trainer, Coach,  
Humortrainer,  
Mentaltrainer, Buch- und  
Filmautor

[www.withalm.com](http://www.withalm.com)

## LUST AUFS ZUSCHAUEN

[http://www.youtube.com/  
watch?v=udINOIF\\_HKk](http://www.youtube.com/watch?v=udINOIF_HKk)

(Lachen in der Metro)

- Grundlos glücklich:
- Die neue Lust am Lachen!

DER VERLORENSTE ALLER TAGE IST DER, AN DEM MAN NICHT GELACHT HAT  
(Chamfort)

**2**019 – diese Zeit des Neuanfangs, lädt uns dazu ein, auch in unserem Leben einen Neustart zu wagen. Wie wäre es mit der Idee, eine neue Brille aufzusetzen, durch die wir Altbekanntes (und –bewährtes) betrachten?

Vor einigen Jahren las ich über eine leichte und sehr rasche Möglichkeit, unseren Blickwinkel zu verändern: Lachyoga. Mit diesem Begriff konnte mein Hirn nichts anfangen. Handelte es sich um eigenartige Yogapositionen, die uns so zum Lachen bringen? Yoga begleitet von zweifelhaften Witzen?

Neugierig geworden besuchte ich einige Kurse und Nein, ich lag mit meinen Vermutungen falsch. Beim Lachyoga geht es um Übungen, mit deren Hilfe wir uns ganz bewusst selbst zum Lachen bringen.

Das soll funktionieren? Ja, besser als man glaubt!

## UND WOZU DAS GANZE?

Die Liste der wunderbaren Geschenke, die uns das Lachen bringt, ist lang und zwar sowohl im physiologischen wie auch im zwischenmenschlichen Bereich:

Fürs Berufsleben: Lachen aktiviert unsere Gehirnzellen, macht dadurch intelligenter, aufnahme- und leistungsfähiger. Wir bauen Stress ab und Teamgeist auf, schaffen zwischenmenschliche Nähe und gleichzeitig Distanz zu Problemen und fördern unsere Kreativität...

Vielleicht wäre es also eine Überlegung wert mehr Spaß und Lachen auch in unsere Büro- und Konferenzräume einfließen zu lassen?

Orientieren wir uns doch an Kindern! Wie herzlich und wie oft und wie gerne sie lachen! (ca. 400 x am Tag!!! Erwachsene ca. 5x am Tag am Arbeitsplatz).

## UND WIE SIEHT ES MIT UNS AUS?

Beginnen wir – alleine und ohne sichtbaren Grund – in der Öffentlichkeit zu lachen – begeben wir uns ja direkt in Gefahr für verrückt erklärt zu werden.

Und doch:  
Wie herrlich befreiend kann ein herzliches Lachen sein, wie viel Energie kann es freisetzen und wie gut täte es uns öfter mal einfach auch über uns selbst und unsere Probleme zu lachen?

AUDIO  
Humor & WIR  
Mag. N. Withalm



In diesem Sinne: Entdecken Sie das Lachen und den Humor als Kraftquelle für Ihren (Arbeits-)Alltag (wieder).

### LUST ZUM SELBER MACHEN?

**1) Visualisierung durch das „Innere Lächeln“**  
Entspannt zurücklehnen oder auch hinlegen; viel Zeit lassen, die Augen schließen und tief und ruhig einatmen.

Stellen Sie sich vor, die Sonne scheint auf Ihr Gesicht (falls sie es nicht sowieso gerade tut) oder Sie liegen in der Sonne an einem See oder es schauen Sie viele lachende Gesichter an...Nun: einfach lächeln.

Spüren Sie, wie Ihre Gesichtszüge sich entspannen – genießen Sie das stille Lächeln.

Effekt: Entspannung, Meditation, zur Ruhe kommen, die innere Einstellung zum Positiven verändern.

### 2) Über sich selbst lachen

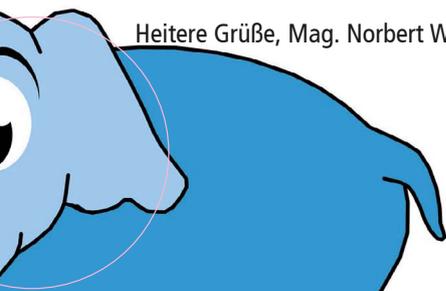
Mit dem Zeigefinger auf sich selbst zeigen, dabei durch leichtes Antippen die Thymusdrüse aktivieren und lachen.

Effekt: Abstand zu sich selbst und seinen Problemen gewinnen; beide aus einem veränderten Blickwinkel zu betrachten und nicht mehr so ernst nehmen.

### LUST AUF LITERATUR?

- Lachyoga (mit CD) (GU Feel good!) von Christoph Emmelmann
- Erst der Spaß, dann das Vergnügen: Mit einem Lachen zum Erfolg von Dr. med. Roman F. Szeliga
- Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen von Michael Titze und Inge Patsch

Heitere Grüße, Mag. Norbert Withalm ●



# WIR SETZEN IMPULSE



## UNSER INFO-SERVICE

WIR INFORMIEREN SIE 4-6 MAL IM JAHR ÜBER NEUIGKEITEN BEI "LERNEN MIT ZUKUNFT".

RECHTZEITIG INFORMIEREN WIR ÜBER DEN ERSCHEINUNGSTERMIN DES IMPULS-MAGAZINS.

TRAGEN SIE SICH IN DIE VERTEILERLISTE UNSERES INFO-NEWSLETTER-SERVICES EIN - UND SIE WERDEN INFORMIERT

EMPFEHLEN SIE UNS IHREN FREUNDEN UND BEKANNTEN.

**ANMELDUNG:**

<http://magazin.lmzukunft.at/anmeldung.html>