



Heute schon gelacht?

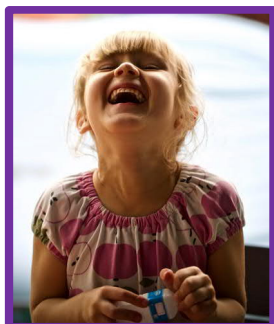


Bild: @ Marko Tuokko – pexels.com

Lachen - für die eigene Gesundheit

Für die eigene Psychohygiene spielt Humor bzw. Lachen eine wichtige Rolle und ist außerdem eine gute Schutzstrategie, um nicht „auszubrennen“!

Humor für die Teamgesundheit

Humor im Team stärkt das Gemeinschaftsgefühl, verbessert die Kreativität und die Leistung, schafft Distanz zu Problemen und führt zu mehr Wohlbefinden und Vertrauen im Team.

Lachen ist bekanntlich die beste Medizin!

- ☺ Lachen ist eine Atembewegung, die den Körper an- & entspannt.
- ☺ Beim Lachen kommen bis zu 300 Muskeln zum Einsatz.
- ☺ Die Abwehrkräfte werden gestärkt, innere Verkrampfungen gelöst.
- ☺ Lachen beruhigt den Geist (Gedankenmuster werden durchbrochen).
- ☺ Es entsteht eine positive Grundstimmung.

Wussten Sie...?
Kinder lachen bis zu
400 Mal am Tag.
Wir Erwachsene schaffen
dies durchschnittlich
nur mehr 15 Mal!

Heute schon gelacht? So sorgen Sie für mehr Humor im Alltag.

- ✓ Was finde ich lustig? Fragen Sie sich, was Sie zum Lachen bringt.
- ✓ Lachen ist ansteckend! Verbringen Sie Zeit mit humorigen Personen und schauen Sie z.B. lustige Videos.
- ✓ Graben Sie in Ihrer „Humorgedächtnis-Schublade“: erinnern Sie sich an Situationen, die lustig waren.
- ✓ Entdecken Sie Komisches im Alltag: Versuchen Sie im Alltag merkwürdige Dinge oder Situationskomik bewusst wahrzunehmen.
- ✓ Lachen Sie auch über sich selbst. Das Leben ist bereits ernst genug!
- ✓ „Fake it, till you make it“: lachen Sie öfters bewusst, auch wenn Ihnen nicht danach ist. „Falsches Lachen“ löst positive Gefühle aus.
- ✓ Lächeln Sie sich bewusst im Spiegel zu und aktivieren Sie somit Ihren eigenen „Gute-Laune“-Muskel.
- ✓ Blödeln Sie im Alltag herum und seien Sie ruhig auch einmal kindisch!

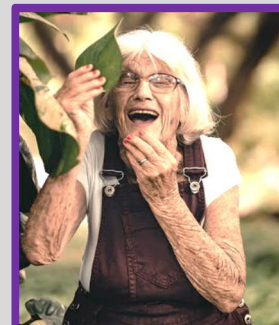


Bild: @ Edu Carvalho – pexels.com

Fragwürdiger Humor? Sarkasmus tut einem selbst und dem Team nicht gut...
Sarkastische Bemerkungen können Menschen verletzen, sie schwächen das Vertrauen ineinander.
Über Zynismus wird der eigene Frust in Humor verpackt.
Dies kann ein Zeichen von Überlastung sein!