

geht. Gisela findet die Situation derart zum Zerklüffeln, dass ihr vor lauter Lachen die Tränen kommen. Mit ihren Salven heizt sie die Runde immer wieder aufs Neue an. Selbst die Trainerin kann

sich der Heiterkeit nicht mehr erwehren – sie droht nach hinten zu kippen.

Nach einer kurzen Erholungspause gehen wir im Kreis, reißen die Arme nach oben und die Münder auf – und kudern schon wieder. Später sind Witze-Erzählen und Wortspiele an der Reihe.

HUMOR-SEMINAR Es funktioniert tatsächlich. Lachen ist ansteckend. Und tut ja so gut. Einen ganzen Tag lang dreht sich alles nur darum. Willkommen im Seminar „Humor im Management“. Die Wiener Beraterin Eva Laspas hat es ausgeschrieben, sechs Frauen haben sich zur Teilnahme entschlossen: Bine, Unternehmensberaterin. Christine, Kanzleileiterin eines großen Anwaltsbüros. Gisela, Betriebsleiterin. Ingrid, Psychotherapeutin. Sabine, Personal-Managerin und die KURIER-Reporterin. Männliche Interessenten fehlten wahrscheinlich deshalb, weil die Ankündigung über ein Frauennetzwerk erfolgte.

Ziel des Seminars: Die Magie des Lachens zu erleben, um sie dann im Betrieb und natürlich auch privat umsetzen zu können. „Spaß hat etwas mit Lebendigkeit, Begeisterung und Leidenschaft

Spaßfaktor. Mehr Spaß für den Kunden steigert den Umsatz. Seminar für Unternehmer und Selbstständige. 21. Feber, 10–17 Uhr.

Lebensqualität durch Lachen. Für jene, die etwas für sich und den beruflichen Erfolg tun wollen. 13. März, 10–17 Uhr. Ort der Seminare: Wien 1., Wipplinger Str. 12, Kosten: Je 198 € inkl. Menü. Info: ☎ 01 / 280 76 27.

tag, heute nur noch drei bis sechs. Während Kinder bis zu 400-mal täglich kichern, beanspruchen Erwachsene ihr Zwerchfell nur noch etwa 15-mal am Tag. Erfolg und Leistung sind heute wichtiger denn je.

Das macht Stress und der schlägt sich aufs Gemüt und greift die Gesundheit an. Der Sinn für Humor geht verloren. Dagegen kämpft der indische Arzt Madan Kataria, der 1995 den ersten Lachclub gegründet hat. Inzwischen wird das von ihm entwickelte Lachyoga weltweit angewendet, auch in Österreich.

Es wär' doch gelacht, wenn man das Lachen nicht wieder erlernen könnte. Der wichtigste Faktor dabei ist die Bereitschaft zu lachen, man

muss es selbst wollen. Dann funktioniert es sogar, wenn einem überhaupt nicht danach ist. Es reicht, einfach so zu tun als ob. Zum Ausprobieren: Mundwinkel nach oben ziehen und lächeln, anschließend Mund auf, Zähne fletschen und einige Hahas rauslassen. Jetzt lachen Sie doch, oder? Das tut auf jeden Fall gut, denn das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob das Lachen echt oder künstlich ist. Durch den Reiz schaltet es automatisch auf

Frohsinn und der Körper reagiert positiv.

Lachen ist der ideale Stresskiller, es entspannt, befreit und stärkt das Immunsystem. Die Produktion der Stresshormone wird gebremst, jene der Glückshormone forciert. Durch das tiefe Luftholen wird der Gasaustausch in der Lunge um das Drei- bis Vierfache erhöht. Der Puls steigt an und die Pupillen weiten sich. Anschließend verlangsamt sich die Herzfrequenz, der Blutdruck

sinkt und Muskelanspannung löst sich. Eine Minute Lachen ist genau so gut wie eine halbe Stunde Entspannungstraining. Es ist eine intensive körperliche Lusterfahrung, nach der man sich so richtig wohl fühlt.

BITTE LÄCHELN Das bestätigen die Teilnehmerinnen des Humor-Seminars, die überaus entspannt auseinander gingen. Jede mit dem Vorsatz, künftig so oft wie möglich zu lachen oder zumindest zu lä-

cheln. „Wer Humor in sich selbst installiert, kann mit seinem Verhalten andere mitziehen“, sagt Trainerin Eva Laspas. Probleme lassen sich zwar nicht weglachen, aber man kann sie mit Humor gelassener lösen. „Lachen verbessert das zwischenmenschliche Klima. Dadurch verändern sich die Menschen von selber. Und davon profitieren alle.“

► INTERNET
www.laspas.at
www.lachyoga.at



Ein lachhafter Tag: Trainerin Eva Laspas mit den Humor-Seminaristinnen

HUMOR IM MANAGEMENT

Arbeitsfreude erhöht den Umsatz

Lachen, Humor und Spaß bei der Arbeit . . .

- motivieren die Mitarbeiter. Sie haben dann weniger Lust zu streiten (Mobbing, Intrigen, innere Kündigung bleiben aus),
- bringen mehr Energie, die Menschen werden weniger krank,
- machen Mitarbeiter redseliger, sprachliche Missverständnisse werden seltener,
- sorgen für ein gutes Gruppengefühl, das man nicht so leicht verlieren will (Fluktuation sinkt),
- machen den Kopf frei, man sieht nicht so schnell „rot“ (Konflikte werden besser ausgetragen).

So wird's gleich viel lustiger:
► Angenehme Umgebung schaffen. Mehr Farbe, Licht, Bilder und Pflanzen ins Büro. Mitarbeiter zum Thema „Verbesserung des Arbeitsklimas“ befragen.
► Die Mitarbeiter kommen 10 Minuten früher zur Arbeit. Beim Kaffee kann man plaudern, ein wenig blödeln und erstmals lachen.
► Öfter Mitarbeitertreffen veranstalten, um alles Wichtige in ungezwungener Atmosphäre zu besprechen. Hin und wieder kleine Feiern veranstalten. Etwa zu Geburtstagen oder wenn es einen tollen Umsatz gegeben hat.