

Humor steigert das Wohlbefinden

Lachen ist gesundheitsfördernd, erleichternd und wohltuend, es bringt Gelassenheit und Lebensfreude. Aktivieren Sie Ihre Lachmuskeln, damit steigern Sie Ihr Selbstvertrauen und betreiben gleichzeitig Burnout-Prophylaxe. Humor hat außerdem eine positive Auswirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen, auf die Kommunikation und Motivation – sei es zuhause oder am Arbeitsplatz.



Foto: ©Vlada Karpovich – pexels.com

Eisbrecher Humor

Humorvolles Aufeinander-Zugehen kann sprichwörtlich „das Eis brechen“. Durch eine humorvolle Ausdrucksweise von Ideen, Gefühlen oder Einstellungen ist es möglich, das Konfliktpotenzial zu verringern. Humorvollen Menschen fällt es leicht, mit Enttäuschungen umzugehen. Das entkrampft ihren Alltag. Frauen lachen übrigens öfter als Männer. Humor verschafft eine „innere Distanz“ zu schweren Themen.

Innerliches Joggen

Wenn es uns förmlich schüttelt vor Lachen, dann könnte man das als „innerliches Joggen“ bezeichnen. Reaktionen wie z.B. der Pulsanstieg erhöhen die Blutzirkulation und das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Durch herzhaftes Lachen werden auch Glückshormone ausgeschüttet und unsere Immunabwehr angeregt. All diese Faktoren steigern unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden.

So gelingt ein humorvoller Alltag

- ☺ **Beginnen Sie den Tag mit guter Laune.** Schenken Sie sich morgens selbst das erste Lächeln im Spiegel.
- ☺ **Nehmen Sie sich und die Welt nicht zu ernst.** Humorlosigkeit ist kein Erfolgsrezept.
- ☺ Sorgen Sie dafür, dass Sie **mehrmals täglich lachen** können. Dadurch bringen Sie mehr Gelassenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag.
- ☺ **Lächeln Sie Ihre Mitmenschen an.** Diese werden Ihnen Ihr Lächeln zurück schenken.
- ☺ **Laden Sie Ihre Spaßbatterien auf** und fragen Sie sich wer oder was Sie immer zum Lachen bringt. Suchen Sie auch im Alltag nach Dingen, die komisch sind, z.B. Witze, lustige Videos, ...
- ☺ **Lassen Sie sich von guter Laune und guten Ideen anstecken.**