



Ein herzliches **„Willkommen“** zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

- Humor als Geisteshaltung
- Das wäre doch gelacht: Humor in Beziehungen
- Glück ist gesund
- Hoho, Haha: Lachen ohne Grund
- Coachingübung Perspektivenwechsel
- Neue Gruppenstarts

Die nächste Ausgabe des Newsletter erscheint im Sommer 2014

Humor als Geisteshaltung

Susanne Altweger, www.altweger.de

Beim Partnerwunsch steht die Eigenschaft „humorvoll“ meist ganz oben auf der Wunschliste. In Stellenanzeigen wird diese Eigenschaft nie erwähnt. Merkwürdig! Gerade in unserem stressigen Arbeitsalltag wäre aber Humor außerordentlich wünschenswert und hilfreich.

Die Psychologie des vorigen Jahrhunderts konzentrierte sich im Wesentlichen auf die negativen Eigenschaften der Menschen, war also auf Neurosen fokussiert. Erst in den letzten Jahrzehnten beginnt sich ein Paradigmenwechsel abzuzeichnen, der den Schwerpunkt auf Ressourcen und Resilienz legt. Den Grundstock legte bereits Sigmund Freud mit seiner Abhandlung: „Der Witz mit seiner Beziehung zum Unbewussten“. 1950 gründete William Frey in den USA den ersten Lehrstuhl für Gelotologie (Lachforschung). Frank Farrelly erfand in den 70iger Jahren die provokative Therapie, 1980 wurde unter seiner Anleitung von Noni Höfner und Hans-Ulrich Schachtner das Deutsche Institut für Provokative Therapie D.I.P. gegründet.

Die provokative Intervention im Beratungsprozess führt zu humorvoller Selbsterkenntnis. Voraussetzung dafür sind die Einhaltung ethischer Prinzipien sowie eine emphatische Beziehung. Humor ist: Eine Einstellung, eine Kunst, eine Allzweckwaffe bei Stress, eine lebensverlängernde Maßnahme.

Beim Lachen entweicht die Luft mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h aus der Lunge. Dadurch nehmen wir 3-4 Mal mehr Sauerstoff auf wie gewöhnlich. 300 verschiedene Muskeln werden bewegt. Das „Zwerchfell-erschütternde Lachen“ ist also außergewöhnlich gesund. Eine humoristische Intervention zur rechten Zeit löst Spannungen auf und trägt allgemein zur Motivation bei. Nicht zu verwechseln ist Humor mit zwanghaftem Witze reißen, Dauergrinsen oder aufgesetzter Fröhlichkeit. Große Denker wie Albert Camus erkannten das Potential: „Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind“. Über die eigenen Schwächen lachen zu können ist eine enorme Stärke. Wir sollten sie öfter anwenden!

Das wäre doch gelacht: Humor in Beziehungen*

Mag. Ursula Kraemer, www.navigo-coaching.de

Lachen wirkt anziehend und verbindet. In der Gegenwart fröhlicher Menschen hält man sich gerne auf, weil ein herzliches, aufrichtiges Lachen dem Körper und der Seele gut tut. Wir entspannen, lösen den Stress und blicken optimistisch in die Zukunft. Gute Laune und Lachen wirken ansteckend. Doch statt eines fröhlichen Spruchs auf den Lippen, macht sich mit den Jahren in Paarbeziehungen leider sehr oft der Ernst des Alltags breit. Je älter wir werden und je länger eine Beziehung dauert, umso mehr schleicht sich die Fröhlichkeit davon.

Humor in einer Beziehung heißt nicht, über den anderen zu lachen oder sich über ihn lustig zu machen. Humor in einer Beziehung heißt, über die gleichen Dinge lachen zu können. Und herauszufinden, welche Dinge das sind.

Perspektivenwechsel: sich gegenseitig die lustigen Dinge erzählen

Was erzählen Sie Ihrem Partner beim abendlichen Austausch von Erlebnissen? Betonen Sie die Probleme, ereifern Sie sich über das unmögliche Benehmen anderer? Wie wäre es, wenn Sie sich vornähmen, einmal die besonders lustigen Dinge zu erzählen, damit sie gemeinsam was zu lachen haben? Der positive Nebeneffekt wird sein, dass Ihnen mehr Lustiges passiert. Das könnte aber auch daran liegen, dass Sie einfach mehr auf solche Situationen achten. ☺

Lustige Geschichten lesen und Videos anschauen

Wenn der Alltag grau in grau erscheint und tatsächlich die Sorgen überwiegen, heißt das noch lange nicht, auf ein Lachen verzichten zu müssen. Ihre Laune lässt sich auch auf andere Weise steigern. Legen Sie sich einen Fundus an humorvollen Geschichten und witzigen Filmen zu. Ein nur Ihnen bekanntes Codewort ist der dann Auftakt für gemeinsame heitere Stunden. „Wir laden heute Abend ...ein.“ (An die Stelle der Pünktchen setzen Sie den Namen Ihres Lieblingskabarettisten oder den Helden Ihres bevorzugten Films). Ihre Probleme werden zwar nicht verschwinden, aber doch für einige Zeit in den Hintergrund treten. Und das ist doch auch schon was.

Eigenheiten des Partners mit Humor nehmen

Mit den Jahren kennt man sich immer besser. Man weiß um die Schwächen und Marotten des Partners und nimmt sie gern aufs Korn. Kommentieren Sie diese aber nicht mit beißendem Spott oder in herabsetzender Weise – schon gar nicht vor anderen. Ein solcher Humor ist verletzend. Auch wenn Sie hundert Mal am Tag über die gleichen Eigenschaften lästern, wird sich Ihr Partner vermutlich nicht ändern. Da ist es doch besser, nachsichtig zu bleiben und das, was in Ihren Augen eine seltsame Angewohnheit oder Eigenschaft ist, humorvoll als Eigenheit zu nehmen. Könnte es sein, dass Sie gerade diese früher geliebt haben?

Über sich selbst lachen können

Gerne lachen wir über andere, selten über uns selbst. Dabei lässt sich manches Missgeschick besser ertragen, wenn wir es mit Humor nehmen. Auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin wird sich mit einem Lachen leichter tun, als wenn Sie in solchen Situationen lauthals lamentieren oder sich selbst beschuldigen. Nach dem ersten Schreck könnten Sie gedanklich einen Schritt zur Seite treten und die Situation von außen betrachten. Dabei wird Ihnen das Komische an der Situation sicher bewusst.

Sich an lustige Begebenheiten erinnern

Erinnern Sie sich noch, wie Sie in ihrer ersten gemeinsamen Hotelnacht bei stürmischem Liebesspiel aus dem Bett gefallen sind? Und wie lauteten die urkomischen Aussprüche Ihrer Kinder, als diese das Sprechen lernten? Und die Geschichte mit dem Bierglas? Oder auch die mit den vergessenen Blumen? In jeder Partnerschaft gibt es Gegebenheiten, die Sie vielleicht damals noch gar nicht so

komisch empfanden, über die man aber mit Abstand lachen kann. Schwelgen Sie hin und wieder in gemeinsamen Erinnerungen. Sie sind ein starkes Bindeglied, wenn Sie beide mit Vergnügen daran denken.

Schmücken Sie Ihre Wohnung mit lustigen Bildern

Am Kühlschrank, am Badezimmerspiegel oder Familienpinnwand ist Platz für Fotos, Cartoons oder witzigen Sprüchen. Sogar ein einfacher Smiley reicht aus, damit wir zu lächeln beginnen. Tauschen Sie die Bilder allerdings immer wieder aus. Denn wenn sie zur Gewohnheit werden, nehmen Sie sie nicht mehr bewusst wahr, die Wirkung lässt nach.

Achten Sie auf Ihre Körpersprache

Wer „einfach nur so“ die Mundwinkel nach oben zieht, signalisiert seinem Gehirn, dass es etwas zu lachen gibt. Die Stimmung verbessert sich automatisch. Und was bei Ihnen funktioniert, wird auch bei Ihrem Partner Wirkung zeigen. Setzen Sie also schon am Morgen in Lächeln auf, straffen Sie die Schultern und stehen Sie aufrecht. Ein solches Gegenüber erzeugt Resonanz, ein Lächeln kommt zurück. Der Beginn eines schönen Tages.

*Die Erstveröffentlichung dieses Artikel und praktische Übungen dazu finden Sie [hier](#) auf meinem Blog unter www.selbstbewusst-werden.info

Glück ist gesund!

Dr. Marianne Vollmer, www.vollmerconsulting.de

Was ist Glück? Ist das Glück eine rein individuelle Angelegenheit oder gibt es eine allgemeingültige Glücksformel? Können wir das Glück aktiv erzeugen oder stellt es sich beiläufig ein?

Die Meinungen zu dem, was wir als „Glück“ beschreiben, sind vielfältig. Für die einen ist es ein positives Gefühl, für die anderen die Beschreibung eines emotionalen Zustandes. Und nicht wenige vergleichen das Glück mit einem Rindvieh, das seinesgleichen sucht.

In der **wissenschaftlichen Betrachtung** sind die Hauptquellen des Glücks die Einbettung in die eigene Familie, das soziale Umfeld, die soziale Nähe zu Freundinnen, Freunden und Vertrauten. Dem entsprechend finden sich in Gesellschaften, in denen die Menschen das Gefühl haben, sich aufeinander verlassen zu können, in denen der soziale Zusammenhalt hoch ist und die Unterschiede zwischen Arm und Reich nicht sehr groß sind, die glücklichsten Menschen. So ist es kein Wunder, dass die **Isländer** zu den zufriedensten Menschen auf der Welt gehören. Obgleich sie fast ein halbes Jahr lang in Dunkelheit sitzen, in einem nicht eben freundlichen Klima, sind sie trotzdem mit ihrem Leben zufriedener als beispielsweise die Deutschen oder die Franzosen.

Die amerikanischen Sozialwissenschaftler Ed Diener und David Myers haben bei ihren **empirischen Glücksstudien** vier Glücks-Merkmale festgestellt. Glückliche Menschen

- haben eine generell positive Lebenseinstellung
- sind sozial behagend, d.h. sie knüpfen gute Beziehungen, pflegen Freundschaften und engagieren sich für andere im Gemeinwesen
- sind davon überzeugt, dass sie ihr eigenes Leben im Griff haben
- haben ein gutes Selbstwertgefühl.

Vier Merkmale, die deutlich auf der positiven Achse der gedachten Skala liegen: Die guten Gefühle wirken Stress entgegen, regen das Immunsystem an und fördern die Leistungen unseres Verstandes. Glückliche Menschen sind nachweislich kreativer und lösen Probleme besser und schneller.

Molekularbiologische Untersuchungen zeigen zudem, dass positive Emotionen die Nervenbindungen im Gehirn wachsen lassen.

Nach Professor Gerald Hüther sind folgende Problemlösungsstrategien generell glücksfördernd:

1. **Kompetenzen, Wissen und Erfahrungen aneignen:** Wenn wir wissen, wie es geht, lassen wir uns durch Neues und Unbekanntes, das auf uns zukommt, nicht aus der Bahn werfen.
2. **Psychosoziale Unterstützung:** Wenn es bedrohlich wird, brauchen wir jemanden, der bei der Lösung des Problems behilflich ist.
3. **Innere Bilder, die Sicherheit bieten:** Wir rufen diese Bilder auf und können dann besser mit Belastungen umgehen, wir können Unruhe in innere Ruhe und Harmonie und damit auch in Glück umwandeln.

Soviel zur Wissenschaft. Was aber ist, wenn der Mensch sich nur dafür entscheiden muss, glücklich zu sein? Glück als Entscheidung und als Bereitschaft, das, was uns begegnet, als Glück zu begreifen. Wenn wir Glückskinder sein wollen, brauchen wir ein Zutrauen in uns selbst und grundsätzlich in das Leben. Und das ist nichts anderes als eine Sache der Wahrnehmung.

Wie auch immer, wir fassen zusammen:

+Gute Gefühle wirken Stress entgegen, regen das Immunsystem an und fördern die Leistungen unseres Verstandes.

+Glückliche Menschen sind nachweislich kreativer und lösen Probleme besser

+Positive Emotionen lassen die Nervenbindungen im Gehirn wachsen.

Wir haben allen Grund, uns glücklich fühlen zu wollen. Denn **Glück ist eine gesunde Sache!**

Hoho, Haha: Lachen ohne Grund

Mag. Ursula Kraemer, www.navigo-coaching.de

Lachen ist gesund und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Der Körper entspannt, das Immunsystem wird stimuliert, Glückshormone werden freigesetzt, Schmerzen gelindert. Wir Erwachsene aber lachen viel zu selten. Auch wenn Sie keinen Grund finden zu lachen, können Sie es trotzdem tun. Denn die positive Wirkung des Lachens entsteht auch, wenn wir ohne Grund lachen. Der Körper merkt den Unterschied nicht. Im Lachyoga, erfunden von [Madan Kataria](#), einem praktischen Arzt aus Mumbai, werden Atem- und Dehnübungen mit pantomimischen Übungen kombiniert. Das unechte Lachen geht bald in ein echtes Lachen über.

Nehmen Sie doch mal Ihr Handy in die Hand und tun so, als ob Ihnen am anderen Ende der Leitung jemand etwas unglaublich Lustiges erzählt. Und lachen Sie aus vollem Hals.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Quelle unbekannt

Reframing oder wie Sie Probleme mal ganz anders betrachten

Isabel Nitzsche, www.printtv.de/

Wenn man selbst gerade ein Problem hat und mit etwas unzufrieden ist, steckt man meist in der Situation fest. Humor hilft dabei, Distanz zum Geschehen herzustellen. Wer über etwas lachen kann, hat schon den ersten Schritt geschafft, Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen. Dieser Aspekt lässt sich durch bestimmte Übungen unterstützen – wie etwa dem sogenannten „Reframing“.

Der englische Begriff „Reframing“ bezeichnet eine Technik, bei der einer Situation oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen wird. Das funktioniert, in dem man versucht, die Situation in einem anderen Kontext oder „Rahmen“ (=“frame“) zu sehen. Ein Bilderrahmen definiert den Ausschnitt des Gesamtbildes wie dies auch der eigene Blickwinkel tut. Man kann also real oder im übertragenen Sinn das Bild größer oder kleiner sehen. Jedes Mal ist die Perspektive eine andere und ermöglicht so andere Vorstellungen und Deutungsmöglichkeiten. Mit Reframing-Übungen arbeite ich sowohl im Einzel- als auch im Gruppencoaching.

Zum Beispiel war eine IT-Spezialistin eines mittelständischen Unternehmens Teilnehmerin im Gruppencoaching. Sie wollte sich beruflich verändern, wusste aber in keiner Weise, in welche Richtung. Sie hatte keine Idee, was sie interessieren oder was sie stattdessen gern machen wollte. Richtig arbeiten wollte sie an dem Thema in der Gruppe aber auch nicht. Doch sie äußerte immer wieder Unzufriedenheit über ihre berufliche Situation. Um einen Schritt aus der Stagnation bei diesem Thema herauszukommen, schlug ich ihr vor, eine Reframings-Übung dazu zu machen. Ich fragte sie und die anderen Teilnehmerinnen, „Was bringt ihr diese Situation, überhaupt nicht zu wissen, was sie machen möchte?“

Wir sammelten in der Gruppe für die Teilnehmerin Gründe, was diese Situation für Sie Positives beinhaltet:

- Sie muss sich nicht entscheiden, was sie beruflich machen will
- Sie muss sich nicht damit auseinandersetzen, ob sie etwas anderes kann
- Sie muss sich nicht mit einer neuen Situation beschäftigen, Neues macht oft Angst, da ist es besser beim Bekannten zu bleiben
- Sie gerät nicht in Gefahr, sich kräftemäßig zu verausgaben, weil der Beruf so viele spannende Herausforderungen beinhaltet
- Sie muss nicht darüber nachdenken, ob ein Ortswechsel nötig ist
- Sie muss nicht aus x interessanten Möglichkeiten wählen
- Sie muss sich nicht zur Disposition stellen, sich beurteilen lassen, obwohl sie doch eine feste Stelle hat, sie muss sich nicht auf dem Bewerbermarkt präsentieren
- Sie muss nicht noch einmal mit etwas Neuem starten
- Wenn irgendetwas nicht funktioniert, liegt es daran, dass diese Arbeit eben nicht mehr die Richtige ist.

Die Teilnehmerin konnte sich dann diese Vorschläge in Ruhe anschauen und entscheiden, ob dabei Aspekte genannt wurden, die sie für sich für interessant hielt. Der Punkt, der ihr am interessantesten schien, war „Ich muss mich nicht damit auseinandersetzen, ob ich tatsächlich die Fähigkeiten dazu hätte, etwas anderes zu machen“. Der Teilnehmerin wurde so klar, dass ein Schritt hin zu einer beruflichen Umorientierung auch bedeuten würde, sich mit dem auseinanderzusetzen, was sie kann, aber auch mit dem, was sie nicht kann.

Was zum Lachen



Neue Gruppenstarts

Friedrichshafen	19.03.14
Kassel	18.03.14
Köln	19.03.14

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.businesscoaching-netz.de und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

Besuchen Sie uns doch zwischendurch auf www.businesscoaching-netz.de – dort finden Sie alle aktuellen Gruppentermine sowie Neuigkeiten für die Presse. Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen.

Neu: Auf der Seite des BusinessCoaching-Netzes finden Sie unter dem Button ‚Presse‘ eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die an ihren jeweiligen Standorten Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

verantwortlich im Sinne des Presserechts

zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abstellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von www.businesscoaching-netz.de Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.