

e !?.f?

Heiner Über
Andre Steiner

Das Lachprinzip

**Wie man sich erfolgreich,
glücklich und gesund lacht**

ichborn

Inhalt

Vorwort 7

Lust auf Lachen

Worum es in diesem Buch geht 9

Am Anfang war das Lachen

Von der evolutionären Bedeutung der Freude 16

Lachen als Erlösung und Erleuchtung

Von der Heiterkeit im Himmel 29

Andere Länder - andere Lacher

Eine kurze Kulturgeschichte des Fröhlichseins 44

Der große Lachanfall

Von Ursprung und Wirkung des Hasya-Yogas 55

Gelacht wird im Gehirn

Was in unserem Kopf passiert, wenn wir lustig sind 78

Lachen - die beste Medizin

Wenn Heiterkeit heilt 101

6 Inhalt

Die Lach-AG

Warum der Erfolg dem Lachen folgt 119

Exkurs über Verantwortung

Was Lachen mit der Globalisierung zu tun hat 135

Lach mich an - mach mich an

Wie Liebe und Lachen miteinander zusammenhängen 156

Leben nach dem Lachprinzip

Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht 170

Noch mehr Lachprinzip

Seminare, Termine, Informationen, Literatur 201

Anmerkungen 204