

Caroline Rusch

# Lachen Sie sich gesund!

*Heiter gegen Stress*

*mvg Verlag*

# j M İTALT SYEK Zİ

i. JliX

<b>Lachen oder das »Niesen des Geistes«</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Lachen, Humor und Heiterkeit</b> . . . . .	<b>15</b>
Verwandt und doch verschieden . . . . .	15
Das menschliche Lachen - eine Besonderheit . . . . .	15
Echt und falsch . . . . .	17
Heitere Seelenruhe - eine seelische Errungenschaft . . . . .	19
Sinn für Humor - was ist das? . . . . .	20
Was reizt zum Lachen? . . . . .	22
Paradoxes und Überraschendes . . . . .	22
Ich kann über mich lachen - und du? . . . . .	23
Humor - nicht leicht zu klassifizieren . . . . .	26
Humor ist, wenn man trotzdem lacht . . . . .	26
Wie wär's mit »Erheiterung«? . . . . .	27
Erheiterung macht alltagsrobust(er) . . . . .	30
Unterschiedliche Heiterkeitslevel . . . . .	32
Selbstmitleid & Co -gefährliche Seilschaften . . . . .	32
So kann's gehen! . . . . .	34
Wer lacht wann, wo und wie oft? . . . . .	36
Jüngere Frauen lachen eher . . . . .	37
Ein Lach-Idealtyp . . . . .	38
Welcher Lach typ sind Sie? . . . . .	40
Lachen in freier Wildbahn . . . . .	42
<b>Lachforschung? Kein bisschen lächerlich</b> . . . . .	<b>45</b>
»Lachpioniere« oder Zum Stand der Lachforschung . . . . .	47
Der Lachboom der 1970er . . . . .	49
Weltlachtag im Mai . . . . .	51
Norman Cousins entdeckt den Lachtherapeuten in uns . . . . .	52
Positives Denken - Lachen gehört dazu . . . . .	53

Positive Emotionen - Stiefkinder der Forschung? ...	54
Kinderlachen gegen Schmerz - neue Studien. . . . .	55
<b>Lachen und Gesundheit. . . . .</b>	<b>57</b>
Das Lachen und seine sozialen Aspekte. . . . .	59
Prägung des Lachens durch Persönlichkeit und Umfeld.	61
Lachen ist die beste Medizin. . . . .	65
Auch die Volksweisheit weiß es: Lachen ist gesund ..	67
Damit Sie immer etwas zu lachen haben. . . . .	68
Lachyoga - Hasya Yoga . . . . .	68
Ein Kicherguru gründet einen Lachclub. . . . .	68
»Lachkonserven« . . . . .	73
Lachtraining mit Bauchatmung - aber echt! . . . . .	75
<b>Mit Lachen gegen Stress. . . . .</b>	<b>77</b>
Stress ist nicht gleich Stress. . . . .	77
Wodurch entsteht Stress? . . . . .	78
Entwarnung - Ich lache, also bin ich (hoch). . . . .	78
Distress - ein gefährlicher Bursche. . . . .	79
Eustress wirkt sich positiv aus. . . . .	81
Stressoren in Schach halten. . . . .	82
Innere Balance oder Wie Lachen wirkt . . . . .	83
<b>Therapeutisches Lachen oder mit der Gesundheit</b>	
<b>ist's eine ernste Sache. . . . .</b>	<b>87</b>
Psychotherapeutischer Nutzen des Lachens. . . . .	88
Lachen als Schutzreaktion. . . . .	89
Lachen aktiviert die Lebensgeister. . . . .	90
Sauerstoffdusche fürs Gehirn - Lächeln und Lachen gegen Depression. . . . .	90
Angst und ihr Gegenspieler - der Humor. . . . .	92
Lachtalente in der Therapie - Kinder und Senioren ...	94
Zu Gast bei der Humorgruppe. . . . .	95
Arzt und Clown in einer Person. . . . .	96
Ein Clown am Krankenbett . . . . .	97
Humor, »Provokation« und Korrektur der Lebensweise	101

<b>Keiner lacht (gern) für sich allein</b> . . . . .	<b>103</b>
Das soziale Lachen im Alltag . . . . .	103
Nonverbale Botschaften . . . . .	104
Wo man lacht, da lass dich ruhig nieder . . . . .	105
Haben Viellacher viel Humor? . . . . .	107
Lachen-eine gesellschaftliche Konvention . . . . .	108
Lachen und seine wichtigsten Funktionen . . . . .	108
Wer lacht, kommt an? . . . . .	113
Solide Basis oder gefährliche Angelegenheit . . . . .	124
Lachen -Aktion und Reaktion . . . . .	126
' Lachen ist ansteckend - Lachepidemie . . . . .	127
<b>Lachen, Liebe, Triebe</b> . . . . .	<b>129</b>
Macht Lachen attraktiv? . . . . .	131
Angebot, Nachfrage, Marktchancen . . . . .	132
Humor-Top auf der Liebes-Hitliste! . . . . .	133
Männlein und Weiblein - kleine Unterschiede mit großen Folgen . . . . .	134
Humor hat viele Qualitäten . . . . .	136
Macht und Dominanz . . . . .	137
Appell an Eros und Beschützerinstinkt . . . . .	138
Lachen und Erotik . . . . .	140
Kleine Lach-Flirtschule . . . . .	141
Humorlose Frauen? . . . . .	143
Lachende Frauen - Reiz und Unbehagen . . . . .	145
Frauen lachen mehr und leichter . . . . .	146
Lachen im Liebesalltag . . . . . ;	147
Lachgelegenheiten & Liebe . . . . .	148
Schluss mit lustig! . . . . .	150
<b>Eltern und Kinder - Lachschule des Lebens</b> . . . . .	<b>155</b>
Die Entwicklung kindlichen Lachens . . . . .	156
Wie ein Kind Humor »lernt« . . . . . ;	158
Vom Mütterchen die Frohnatur . . . . .	158
... und Lust zu fabulieren . . . . .	158

Der Klassenkasper . . . . .	159
Schulfach Lachkunde . . . . .	160
Warum Kinder lachen . . . . .	161
Humor und Aggression . . . . .	161
Lachen gegen Angstgespenster . . . . .	163
Rechtzeitig lachen . . . . .	165
Lachen fördern . . . . .	168
Nicht alles kann man weglachen . . . . .	170
Kinderlachen und Konflikt . . . . .	171
<b>Lachen im Büro? Kommt ganz darauf an . . . . .</b>	<b>173</b>
Das »böse« Lachen . . . . .	174
Lachen als Frustrationsventil . . . . .	174
Mobbing durch Lachen . . . . .	176
Lachen nach unten - die Lachhierarchie . . . . .	177
Hier lacht der Chef! . . . . .	178
Humor macht den Alltag leichter . . . . .	179
Lachen vernetzt . . . . .	179
Lachen &c Lebenskunst gegen Leistungsdruck . . . . .	180
Es geht auch anders . . . . .	184
Kompromisse im Umgang und Kreativität . . . . .	185
Humor-ein Start-up-Unternehmen . . . . .	186
Humor-Denkdimension: Kombinieren - fabulieren - reüssieren! . . . . .	188
<b>Einfach happy . . . . .</b>	<b>191</b>
Glückspotenzen des Alltags . . . . .	192
<b>Literaturtipps in Auswahl . . . . .</b>	<b>197</b>
Internetadressen-Auswahl . . . . .	199
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>208</b>