

[Download free ebook] Das Lachprinzip: Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht

Das Lachprinzip: Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht

Von Heiner Uber, Andr Steiner

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #553050 in BcherVerffentlicht am: 2005-04-27Abmessungen: 8.98 x .94b x 6.26l, Einband: Gebundene Ausgabe216 Seiten | File size: 18.Mb

Von Heiner Uber, Andr Steiner : Das Lachprinzip: Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Lachprinzip: Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen31 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wer sich darauf einlsst, wird reich belohntVon Fuchs Werner DrDie beiden Lachexperten haben es einfach und schwierig zugleich, die Leser auf ihre Seite zu ziehen. Unbestritten und persnlich nachvollziehbar ist, dass Lachen die

Gesundheit fördert. Aber daraus gleich eine Lehre zu machen, finden die meisten von uns doch eher ungewohnt. Weil das auch die Autoren wissen, greifen sie zu einem Mittel, das bei rationalen Widerstndlern oft Erfolg hat: Sie begründen ihre Arbeit mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und den Ergebnissen kultureller Feldzge. Und das machen sie gut. Sogar eher zu gut. Denn obwohl die Beweisführung interessant ist, htte ich mir gewünscht, dass die Praxis noch mehr im Vordergrund steht. Auch waren mir die Ausflge in asiatische Kulturwelten zu lang, weil ich schlechte Erfahrungen mit der Bertragbarkeit fremder Verhaltensmuster machte. Wenn in Indien nun weit ber eine Million an Lachungen teilnehmen, entsteht ein schnes Bild vor meinen Augen. Doch Indien ist Indien. Und in Europa ticken die Seelen der Menschen ein wenig anders. Schn, wenn meine Skepsis unbegrndet ist. Der Leser erfhrt, welchen Wettbewerbsvorteil das Lachen im evolutionren Kampf ums berleben vorweisen kann, wie und wann in den verschiedenen Religionen gelacht wird, was in unserem Gehirn vor sich geht, wenn es uns schttelt, welche medizinischen Vorgnge im Spiel sind, weshalb auch in Firmen mehr gelacht werden sollte und schliesslich, wie das Lachen gebt werden kann. Seit die Unternehmen gemerkt haben, dass sie mit ihren rationalen, messbaren und benennbaren Methoden nicht mehr weiter kommen, wittern Esoteriker Morgenluft. Aber genau in diese Ecke sollte man das Lachen nicht stellen. Und damit auch dieses Buch nicht. Denn ich habe selber miterlebt, wie in Kinderspitlern professionelle Lachexperten, so doof das klingen mag, kleine und grssere Wunder bewirkten. Damit sich solche Wunder in Unternehmen wiederholen, mchten die beiden Autoren sorgen. Dazu braucht es auf Seite der Auftraggeber viel Mut und einen gewissen Lachlevel, auf dem sich aufbauen lsst. Es wird wohl auch beim Lachprinzip so sein, dass es dort auf Interesse stsst, wo es gar nicht so dringend notwendig wre. Fazit: Wer gerne mehr lachen mchte, nicht gleich ein Seminar besuchen will, sich fr neue Anstze interessiert oder eine kleine Kulturgeschichte des Lachens sucht, sollte dieses Buch kaufen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erfolg und Glck sind nur ein Lachen entfernt" Von Karl de Molina Den Autoren H. Uber und A. Steiner ist groartiges Werk gelungen. Es handelt um eine Mischung aus Erfahrung in der eigenen Beraterttigkeit, aus Erlebtem in anderen Kulturen und aus Forschungsergebnissen. Und das Schöne dabei, es deckt sich mit den Erfahrungen eines normalen Lebens. Aus unserem Alltag. Die Struktur des Buchs ist harmonisch. Der Stil fliegend. Wenig redundant. Wenig lehrerhaft. Schwierige medizinische Zusammenhnge werden fr den Laien klar. Fr Trainer und Coaches ist das Buch Pflichtlektre. Aber auch fr Unternehmer und Manager. Nach der Lektre des Buches drngt sich die Frage auf: Warum sind andere nicht frher auf die positiven Wirkungen des Lachens gekommen? Lesezeit: 5 bis 8 Stunden Dr. Karl de Molina ThinkSimple Das Lachprinzip: Wie man sich erfolgreich, glcklich und gesund lacht 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert Von A. R. Lach-Yoga, darber informiert dieses Buch ausfhrlich und interessant geschrieben. Gegliedert in einen theoretischen Teil, mit den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen bzgl Lachen und dem praktischen Teil mit vielen praktischen bungen.

Kurzbeschreibung Warum Lachen viel wichtiger ist, als wir glauben und wie man sich Erfolg, Glck und Lebensfreude anlacht. Lachen signalisiert nicht nur Freude und Wohlbefinden. Wer viel lacht, ist gesnder, glcklicher und erfolgreicher. Denn intensives Lachen hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem, es "schaltet" im Gehirn Glckssignale an, macht stark in Krisenzeiten, frdert die Kreativitt, hilft Konflikte lsen, verbessert das Betriebsklima und vieles mehr. Aber wie kriegt man es hin, mehr zu lachen, vor allem wenn man glaubt, dass man eigentlich nichts zu lachen hat? Heiner Uber und Andr Steiner erklren anhand der neuesten Erkenntnisse aus Anthropologie, Neurologie, Biochemie und Psychologie, welche zentrale Rolle das Lachen in unserem Alltag spielt. Sie erkunden, ob zum Beispiel auch Hunde oder Schimpansen lachen und welche Rolle das Lachen in anderen Kulturen und Religionen spielt. Und sie zeigen, wie man die Kraft des Lachens nutzen kann und wie jeder durch bungen des Lachyoga oder durch Lachmeditation) ganz gezielt seine Lebensfreude, Gesundheit, seinen Erfolg und Vorwrtkommen im Job positiv beeinflussen kann. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Jeder macht es, jeder mag es, alle kennen es, alle knnen es. Kaum fngt einer an, machen wir mit. Das gilt in Kenia wie in China und in Ingolstadt wie in Indonesien. Die Rede ist von einer der ltesten Fhigkeiten des Menschen, wahrscheinlich ebenso alt wie Sex und Fortpflanzung und wesentlich lter als das Sprechen oder gar Schreiben. Die Rede ist vom Lachen. Gelacht haben die Menschen schon, als sie vor einer halben Million Jahre als zottelige Horde ber die Savannen zogen. Und solange es Menschen gibt, solange wird es auch das Lachen geben. Dieses Buch handelt vom Lachen. Lachen ist viel wichtiger, als man bisher dachte. Wissenschaftlichen Studien haben nachgewiesen, dass positiv gestimmte Menschen eine um rund fnf Jahre hhere durchschnittliche Lebenserwartung haben als ihre miesepeterigen Zeitgenossen. Auch wir Autoren sind berzeugt: Wer nach dem Lachprinzip lebt, lebt einfach besser. Dieses Buch zeigt Ihnen, welchen konkreten Nutzen das Lachen, diese Mutter aller kraftspendenden Mentalstrategien, fr uns Menschen hat. Es soll Lust auf Lachen machen, weil Lachen gut tut, gesund ist, die Kreativitt steigert, Erfolg und Glck frdert - wenn das nicht allein schon Grund genug ist, einfach zu lachen und den Weg der Heiterkeit umgehend einzuschlagen. Die Menschheit konnte schon Flugzeuge bauen und fliegen, Atombomben znden und von Hamburg nach Haiti telefonieren, da wusste man immer noch nicht, warum wir eigentlich lachen. Natrlich

weil etwas lustig ist. Aber genau so gut könnten wir auch mit der Zunge schnalzen oder mit den Fingern schnippen. Doch das macht der Mensch nicht, sondern - er lacht. Für vieles hat sich die Wissenschaft interessiert, aber das Lachen zu erforschen lag für Neurologen, Biologen und Psychologen so weit entfernt wie die Sahara für eine Polarexpedition. Kaum ein Mediziner, der sich noch vor einer oder zwei Generationen der Volksweisheit Lachen ist die beste Medizin anschließen wollte. Sich mit so etwas zu beschäftigen galt bis vor kurzem unter Wissenschaftlern eher als lächerliche denn als ernst zu nehmende Forschung - mit folglich deutlichen Wissenslücken verglichen mit der Fülle empirischer Daten, die wir bei Sexualität, Depression oder Schlaflosigkeit zur Verfügung haben. Zugegeben: Lachen ist ein schwieriger Forschungsgegenstand - es tritt nur spontan und meist auch nur kurzzeitig auf. Und vor allem: Was auch sollte man untersuchen? Wie viel Luft beim Lachen aus dem Mund strömt oder ob Frauen häufiger als Männer lachen? Lange konnte die Wissenschaft nichts Zweckdienliches im Lachen entdecken. Auch die abendländische Philosophie tat sich in ihrem akademischen Ernst schwer mit dem Lachen. Im Vergleich zu Legionen dicker Bände bei Dialektik, Ethik und Ästhetik hat sie zu diesem Thema nicht viel und wenn, dann zumeist Falsches beigegeben. Arthur Koestler, Philosoph und Schriftsteller, brachte das mangelnde Verständnis auf den Punkt: Lachen befand er, sei ein Luxusreflex, dessen Besonderheit in erster Linie darin besteht, keinerlei biologischen Nutzen zu haben. Allerdings ist den Hegels und Heideggers zu Gute zu halten, dass sie auf keine Kenntnisse der neuronalen Vorgänge im Gehirn zugreifen konnten, dass sie weder von der Bedeutung des limbischen Systems noch von Dopaminen und Endorphinen je gehört hatten. Die Natur kennt vom weissen Fell des Eisbären bis zum langen Hals der Giraffe keine sinnlosen Investitionen. Was nutzlos ist, wird aussortiert. Lachen muss also im Lauf der Evolution einen Überlebensvorteil gebracht haben, andernfalls hätte die Natur das Lachen nicht erfunden oder, falls doch, es als zwecklos wieder verworfen. Erst moderne Techniken wie Computer-Magnetresonanztomographie und Verfahren der Molekularbiologie setzten die Wissenschaftler in die Lage, dem Sinn des Lachens genauer nachzuspüren - mit überraschenden, teilweise sogar sensationellen Ergebnissen. Seitdem entwickeln sich immer präzisere Vorstellungen, wo die Quelle allen Lachens sitzt, wie sie funktioniert und warum letztendlich das Lachen für den Menschen so lebenswichtig ist. Wir werden in diesem Buch Forschern wie Ilona Papousek, Professorin für Biopsychologie in Graz, dem Neuroimmunologen Lee Berk von der Loma Linda University in Kalifornien und dem Neurologen Dean Mobbs von der Stanford-Universität begegnen. Ihre Arbeit beweist, dass Lachen entschieden mehr ist als Koestlers Luxusreflex, dass tatsächlich enge Zusammenhänge zwischen Lachen und Gesundheit, Lachen und Glückseligkeit, Lachen und Erfolg bestehen. Deshalb wendet sich dieses Buch an Menschen, die bislang wenig, und auch an jene, die schon immer viel gelacht haben. An die Ärztin und den Heilpraktiker, weil Lachen körpereigene Heilkräfte stärkt, genauso wie an den Manager, weil eine heitere Unternehmenskultur die erfolgreichere ist. Vor allem aber will das Lachprinzip eine Anleitung sein für alle Menschen, die wieder glücklich werden wollen. Lachen ist ein Lebenselixier, es ändert unsere Lebenseinstellung, verfahrenere und blockierte Situationen lösen sich auf. Aus diesem Grund ist Lachen so wichtig - im Beruf und mit dem Partner im Bett, für die Karriere und generell für mehr Harmonie und Verständnis zwischen den Menschen.