

# Gesundheit für Sie

„Bitte lächeln!

Der Mund als Spiegel der Gesundheit“

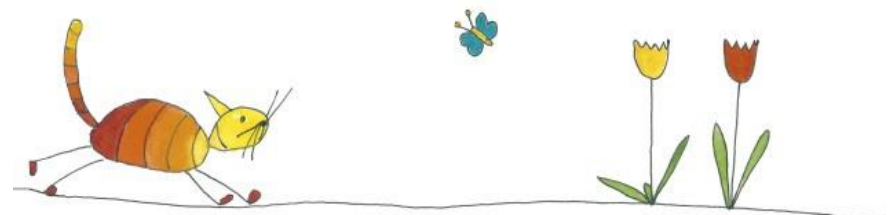
## Lachgrübchen statt Sorgenfalten

mit einem Lächeln durchs Leben gehen

Vortrag: Heide-Marie Smolka

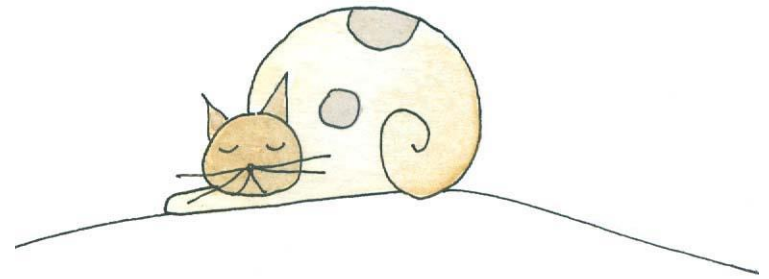
Illustrationen: Brigitta Knoll

17.11.2021



# Was ist Humor?

- **Wortherkunft:** umor – Feuchtigkeit
- **Humor** ist ein Weltanschauung, eine Haltung - im Sinne von „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“.
- „Der Humor ist der Fingerabdruck der Seele.“  
(Mc.Ghee)



# Was ist Lachen?

- **Lachen** ist ein Verhalten- von einem zarten Lächeln bis zu kräftigem Ganzkörperschütteln
- **Lächeln** wird schneller und aus einer weiteren Entfernung erkannt (90m) als jeder andere mimische Gefühlsausdruck
- Beides sehr ansteckend



# Lachen ist die beste Medizin

## Gelotologie – die Wissenschaft vom Lachen

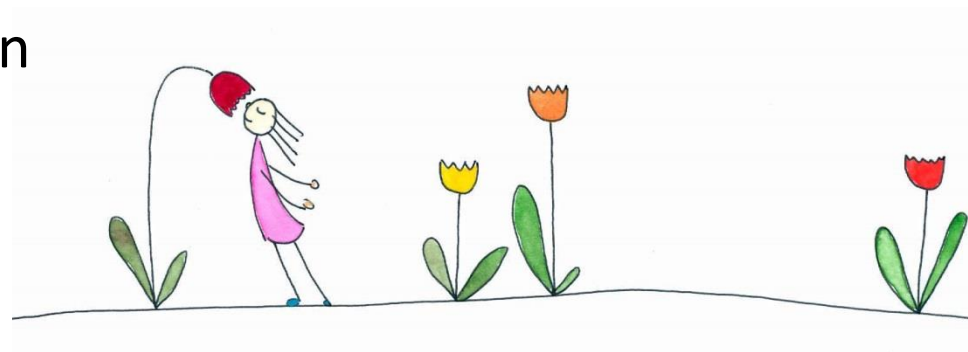
### Auswirkungen auf:

Atmung, Muskeln, Sauerstoffversorgung, Immunsystem,

Hormonhaushalt, Angstreduktion

Schmerzreduktion,

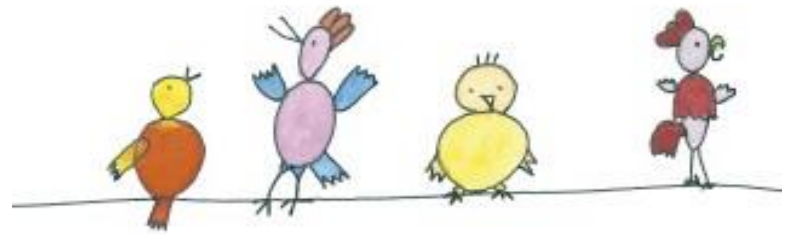
Blutdruck, entspannend,...



20 Sek Lachen entspricht 3 Min schnellem Laufen

# Die Auswirkungen von Lachen und Humor

- Sozial: Wir-Gefühl
- Emotional: entspannt
- Kognitiv: besseres Lernen, kreativer



# Arten von Humor

- Humorwertschätzung
- Humorproduktion
- Bewältigungshumor

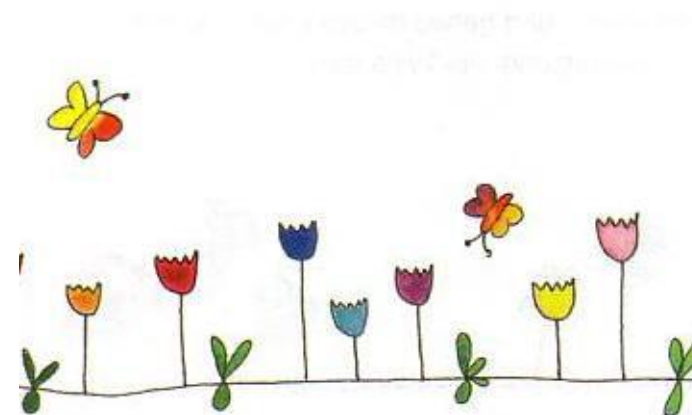


# How to prepare for a Zoom meeting



# Worüber wir lachen

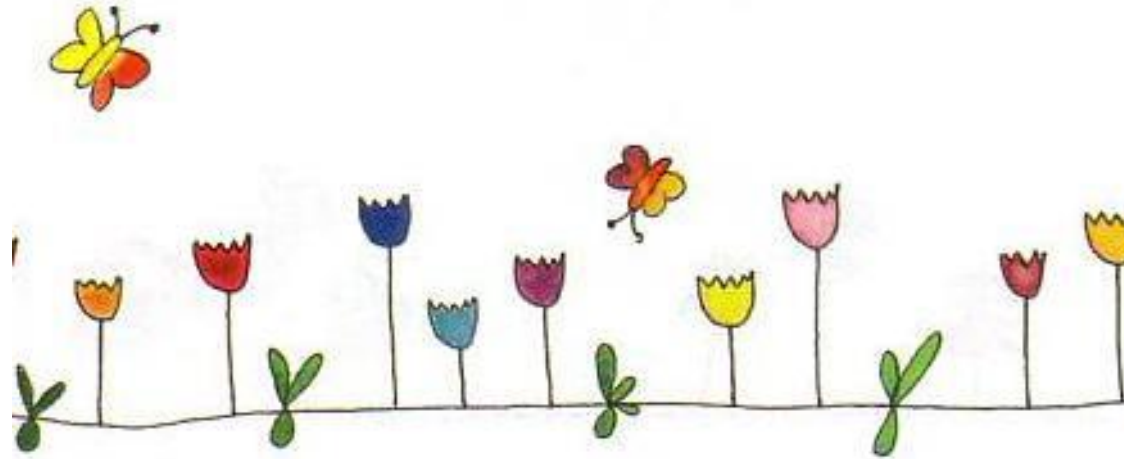
- Überraschung
- Normverstöße
- Situationskomik - blödeln
- Übertreibung/Untertreibung
- Wortwitz
- Missgeschick - Schadenfreude
- Schwarzer Humor





# Was wir lustig finden ist abhängig von

- Person
- Geschlecht
- Situation
- Kultur
- Betroffenheit



# Humor als Waffe

Humor kann auch

- erniedrigen
- ausgrenzen
- lächerlich machen
- ist manchmal ein Mascherl für eine Frechheit



# Der erste Eindruck

## Ein Lächeln für mehr Sympathie

### Halo-Effekt

**Warm:** „Warmen“ Menschen werden auch die Eigenschaften: humorvoll, sympathisch, phantasievoll, weise, und glücklich zugeschrieben

**Kalt:** „Kalte“ Menschen werden auch als humorlos, ernst, zuverlässig und unglücklich eingeschätzt.



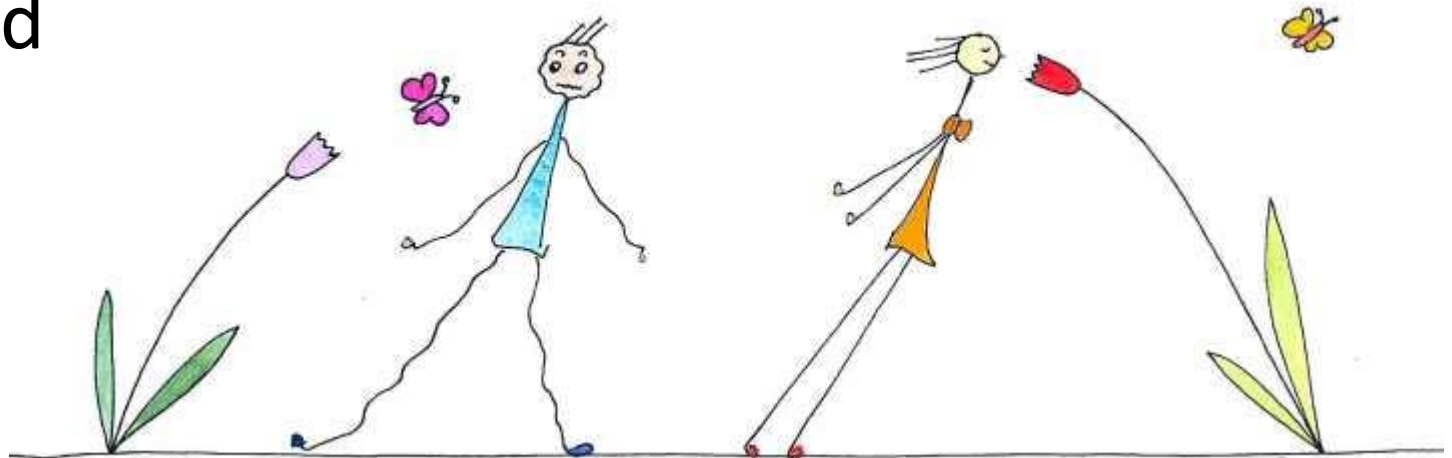
# Humor in der Partnersuche und Partnerschaft

- Wichtigster Wunsch bei Kontaktanzeigen von Frauen
- Wichtige Basis für ein Funktionieren einer Partnerschaft



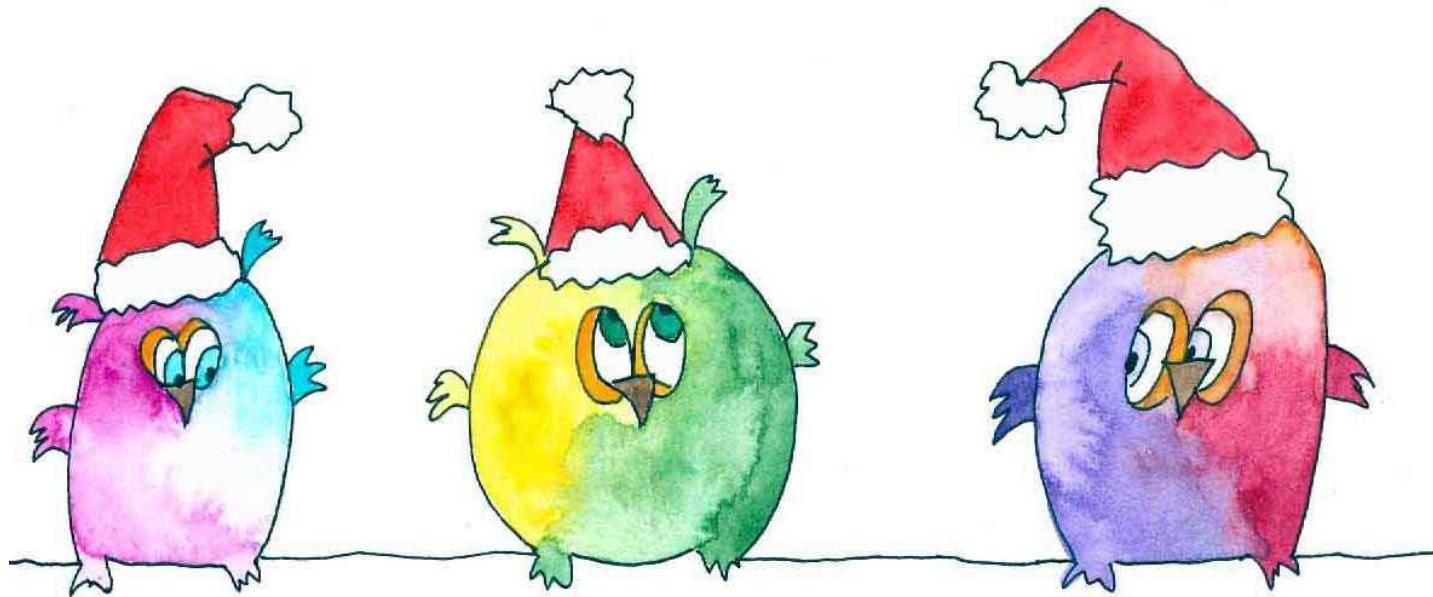
# Das Leben nicht zu ernst nehmen

- Über sich selber lachen können
- 5 gerade sein lassen
- Perspektivenwechsel
- Vorbild



# Was uns nicht umbringt macht uns heiter

- Humor ist die Kraft, die verhindert, dass uns  
der Kragen platzt



# Das Humorprogramm von McGhee

- **Stufe 1: Erkennen Sie den eigenen Sinn für Humor.**

Was bedeutet Humor für mich?

Beschreibung des eigenen Sinns für Humor.

Biographische Entwicklung des Humors.

- **Stufe 2: Lernen Sie, spielerischer zu werden.**

Die Wichtigkeit des Spiels beim Humor.

Lustige Sachen, die man machen kann, verspielt kindisch sein.

- **Stufe 3: Lachen Sie öfter und beginnen Sie, Witze zu erzählen.**

Was ist lustig für mich? Worüber kann ich lachen?

Humortechniken, Auswirkungen von Lachen auf Körper, Geist und Seele.

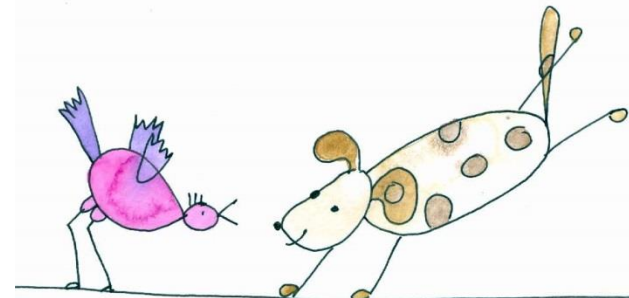


# Das Humorprogramm von McGhee

- **Stufe 4:** **Stärkung der sprachlichen Humorfähigkeit**  
Wort- und Sprachspiel, Bisoziation
- **Stufe 5:** **Entdecken Sie Humor in Ihrem Alltag.**  
Kreativität, Flexibilität im Denken, Perspektivenwechsel
- **Stufe 6:** **Nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst – lachen Sie über sich selbst.**

Lachen mit – statt lachen gegen.

Die Angst vor dem Ausgelacht werden - Scham, Peinlichkeit



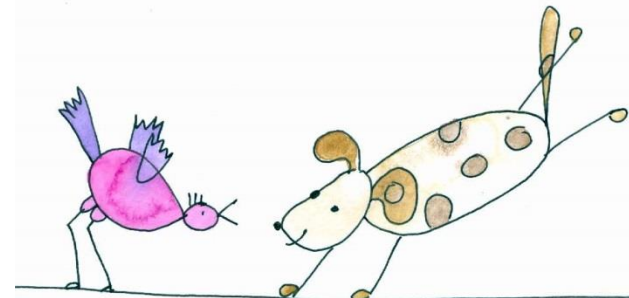


# Das Humorprogramm von McGhee

- **Stufe 7:** Finden Sie Humor inmitten von Stress.

Humor als Entlastungs- und Bewältigungsstrategie, Reflektieren von Beispielen

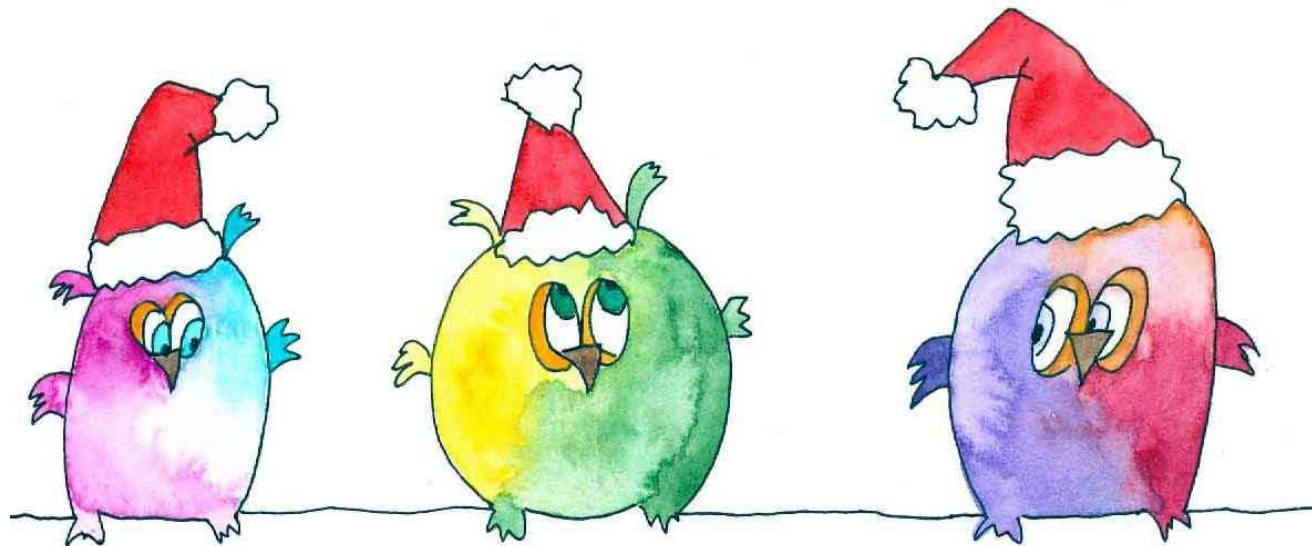
- **Stufe 8:** Vereinen Sie alle erlernten Fähigkeiten.



*Jeder Tag, an dem du nicht gelächelt hast, ist ein verlorener Tag.*

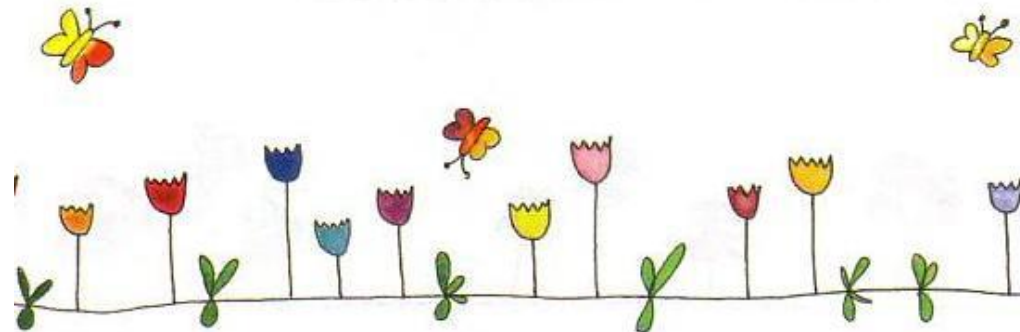
(Charlie Chaplin)

Positive Emotionen sind trainierbar!



# Humortraining

- sich mit dem eigenen Humor beschäftigen
- öfter lächeln
- Perspektivenwechsel
- Vorbild
- aktiv aufsuchen, was gute Stimmung macht
- sich mit Menschen umgeben, die Humor haben



# Buchempfehlungen

Ellen Müller: Zum Glück gibt es das Lachen

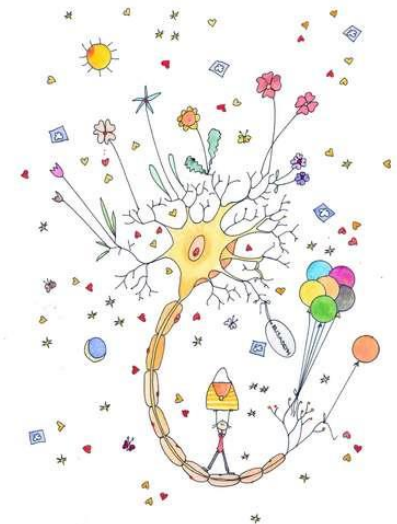
Heide-Marie Smolka: Mein Glücks-Trainingsbuch

Bischofberger: Das kann ja heiter werden

Adams: Gesundheit!

Birkenbihl: Humor – An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen

Michael Titze: Die heilende Kraft des Lachens



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Sehr gerne können Sie sich zu  
meinem Newsletter anmelden:

[www.heidemarie-smolka.at/anmeldunggluecksabo](http://www.heidemarie-smolka.at/anmeldunggluecksabo)

