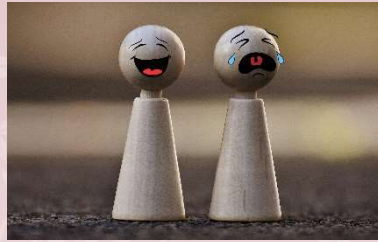


Lachen ist gesund und vertreibt schlechte Gedanken!



Hast du gewusst, dass lachen, egal ob echt oder gezwungen, Stress vertreiben kann? Die Wissenschaft bestätigt, dass Lachen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Beim Lachen wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, was das Immunsystem stärkt und den Stresspegel senkt. Dafür reichen schon 10 Sekunden echtes Lachen oder 60 Sekunden gezwungenes.

Vera F. Birkenbihl, war eine deutsche Managementtrainerin und hat ein einfaches Rezept hinterlassen. Sie sagte: *«Jedes Mal, wenn du dich 60 Sekunden lang zwingst, den Mund zum Grinsen zu verziehen, denkt dein Körper, es ginge dir gut – und dann produziert dein Gehirn Freudehormone. Aber du brauchst 60 Sekunden am Stück, nicht 6mal 10 Sekunden. Das nützt nichts!»*

Hier noch einige zusätzliche Fakten: 1 Minute lachen wirkt so positiv auf die Gesundheit, wie 10 Minuten joggen oder sogar 45 Minuten meditieren.

Das ist doch ein Versuch wert. 60 Sekunden lächeln – einfach so.

Falls der Druck zu gross ist, die 60 Sekunden lachen nicht ausreichen und du es nicht mehr alleine schaffst, rufen mich an! Gerne stehe ich dir unterstützend zur Seite. Corona-tauglich per Telefon oder Online-Besprechung!



Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin FSB
Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch, www.zumlebensbaum.ch