LACH DICH STARK!

POSITIVITÄT STÄRKT DEIN IMMUNSYSTEM!

HUMORTRAINING IM ALLTAG

Den Humor antrainieren – geht das? Aber ja! Durch eine Reihe von einfach anzuwendenden Übungen lassen sich positive Gefühle wie das Lachen in deinem Leben multiplizieren. Der Glücksforscher Paul McGhee hat ein Programm entwickelt, welches darauf abzielt, humoristische Gewohnheiten und Fähigkeiten zu stärken. In seinem Humor Habits Program empfiehlt der Glücksforscher Kerngewohnheiten zur Steigerung des Humors.

7 KERNGEWOHNHEITEN FÜR MEHR HUMOR IM ALLTAG

UMGIB DICH MIT HUMOR

Sieh dir lustige Filme an und lache einfach mal so richtig ausgiebig mit deinen Freunden. Wer bewusst über seinen eigenen Humor nachdenkt, kann dabei auch eine Menge über sich selbst lernen.

SUCHE NACH HUMOR IM ALLTAG

Wir verpassen zahlreiche Gelegenheiten im Alltag etwas Lustiges zu erleben. Offenbar verlernen wir, dass Fröhlich sein sogar als Gesellschaft: Noch vor 70 Jahren lachten Erwachsene pro Tag noch 18 Minuten lang, heute nur noch 6 Minuten. Deshalb sollten wir uns bewusst vornehmen, unseren Fokus mehr und mehr auf die Heiterkeit im Leben zu richten.

KULTIVIERE EINE SPIELERISCHE GRUNDHALTUNG

Diesen Tipp könnte man zum Gegenpol als allseits bekannten „Ernst des Lebens“ verstehen. Einfach mal das Leben nicht als bierernst nehmen.

NIMM DICH NICHT SO ERNST UND LACHE ÜBER DICH SELBST

Niemand ist perfekt, aber so richtig zugeben möchte das keiner. Der sechste Tipp des Glücksforschers ist laut Umfragen der Kniffligste.

LACHE ÖFTER

Denn Lachen allein reicht schon aus, um Stress zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Dafür muss es noch nicht einmal einen lustigen Grund geben fanden Forscher heraus. Lachen allein setzt die Ausschüttung von Endorphinen in Gang.

FINDE DEINEN EIGENEN SPRACHWITZ

McGhee empfiehlt, bewusst nach Wortspielen, lustigen Druckfehlern oder Mehrdeutigkeiten im Alltag Ausschau zu halten.

FINDE HUMOR IM STRESS

Hier geht es darum, das Gelernte auch in Situationen anzuwenden, in denen wir normalerweise mit Frust oder Ärger reagieren. Der Psychologe rät hier zu einer stätigen Steigerung - anfangs schmunzelt man nur bei sehr geringem Stress, später erhöht man die Dosis.

DEINE INFOWELT:
INFO.NOVITAS-BKK.DE

NOVITAS BKK