



management by fun
Das Erfolgsprinzip „Freude“
in Alltag, Beruf, Unternehmen

**Es gibt drei Dinge gegen die Widrigkeiten des Lebens:
die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen!**

Immanuel Kant (1724 - 1804, deutscher Philosoph der Aufklärung. Sein Werk *Kritik der reinen Vernunft* kennzeichnet einen Wendepunkt in der Philosophie-geschichte und den Beginn der modernen Philosophie.)

Wenn der Erfolg dem Lachen folgt – Umfassendes Erfolgs- und Gesundheitsmanagement mit der Methode Lachyoga Wie Sie es vermeiden in die Lustlos-Falle zu tappen und sich Freude, Heiterkeit und Lebenslust antrainieren!

Das Leben im 21. Jahrhundert wird zunehmend schneller, stressiger und spaßbefreiter. Wer jedoch regelmäßig positive Emotionen und Stärken trainiert, lebt wissenschaftlich erwiesen glücklicher, gesünder und erfolgreicher.

Die Methode Lachyoga bietet, wie keine andere Methode, die Möglichkeit sich neu, positiv zu programmieren, indem es intensiv und nachhaltig positive Emotionen aktiviert und mit positiven Zielen verknüpft. Festgefahrene, negative Reaktionsmuster können dadurch ausgehebelt und neu positiv programmiert werden. Lachyoga verändert so unser Denken und macht uns zu positiv gestimmten Menschen.

- Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft beweisen, dass jeder Mensch seine Gedanken und damit sich selbst positiv wie negativ programmieren kann. Vor allem bei intensiven Übungen des Lachyoga werden verschiedene Funktionen des Gehirns intensiv trainiert, darunter der Zugang zur Heiterkeit über bestimmte Pfade. Deshalb findet man den Zugang immer leichter und schneller, je öfter und regelmäßiger man Lachyoga praktiziert.

FUN WORKS! Wie Menschen aufblühen...



management by fun – Umfassendes Gesundheits- und Erfolgsmanagement mit dem Prinzip „Freude“

Guido Averbeck
<http://www.managementbyfun.de>
<mailto:info@managementbyfun.de>
Turnierstrasse 3
D-78462 Konstanz

Fon 0049|7531|9189366
Fax 0049|7531|9189367

Sparkasse Bodensee
Blz. 690 500 01
Konto Nr. 688 143
IBAN DE22 6905 0001 0000 6881
BIC SOLADES1KNZ



management by fun

Das Erfolgsprinzip „Freude“
in Alltag, Beruf, Unternehmen

- Lachyoga führt dazu, dass man auch im Alltag schneller und leichter lacht. Man kann dem Gehirn diese positive Haltung antrainieren. Dabei verhält es sich wie im Fitness Club. Ein einmaliger Besuch macht aus einem keinen Marathonläufer.
- Wie kann man es vermeiden in die Lustlos-Falle zu tappen?
Man muss dem mesolimbischen Dopamin- und Belohnungssystem geben, was es braucht. Also Stimulans in Form von sofortiger Belohnung, am besten durch Lachyoga, weil dieses Belohnungssystem während dem intensiven Lachen besonders aktiv ist. In unseren Laughter Coachings fordern wir deshalb die Teilnehmer auf, sich mit geschlossenen Augen eine Arbeit mit geringerem Lustpotenzial vorzustellen. Während dieser Visualisierung beginnen wir mit ganz speziellen Übungen, bei denen ausschließlich über bestimmte Bewegungen ein Lachen motorisch stimuliert wird.

Bei regelmäßiger Wiederholung dieser Kombination aus Visualisierung und Lachübung passiert Erstaunliches: Irgendwann verbindet das Gehirn die unangenehme Tätigkeit mit einem Lacherlebnis und der zugehörigen mesolimbischen Stimulierung. Sie finden Spaß an Tätigkeiten, die sie bislang mangels Stimulans aus dem Weg gegangen sind.

Man kann sich also Freude, Heiterkeit und Lebenslust antrainieren, sich selber in einen Rausch von Kreativität versetzen und mit gezielter Selbstmotivation das überwinden, was wir den inneren Schweinehund nennen. Die Kraft dazu schlummert in unseren Köpfen.

Voraussetzung

- Keine. Im Gegensatz zu anderen Trainingsmethoden bedarf es beim Lachyoga keinen besonderen Fähigkeiten, Ausrüstung oder Kenntnissen. Und Lachen kann jeder.

FUN WORKS! Wie Menschen aufblühen...



management by fun – Umfassendes Gesundheits- und Erfolgsmanagement mit dem Prinzip „Freude“

Guido Averbeck
<http://www.managementbyfun.de>
<mailto:info@managementbyfun.de>
Turnierstrasse 3
D-78462 Konstanz

Fon 0049|7531|9189366
Fax 0049|7531|9189367

Sparkasse Bodensee
Blz. 690 500 01
Konto Nr. 688 143
IBAN DE22 6905 0001 0000 6881
BIC SOLADES1KNZ



management by fun

Das Erfolgsprinzip „Freude“
in Alltag, Beruf, Unternehmen

Methode

- Beim Lachyoga brauchen wir keinen Grund zum Lachen. Weder Witze, noch komische Situationen. Lachyoga funktioniert über den Körper. Über die direkte, positive Programmierung unseres Gehirns.
- Beim Lachyoga wird die Förderung von Glückshormonen durch die permanente Wiederholung des Lachens mit Hilfe von Lachübungen stimuliert. In Folge dessen kommt es dem Signal „Uns geht es gut!“ an unser Gehirn. Beim Lachyoga lachen wir deshalb nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.
- Lachyoga ist eine optimale Methode, sich für einen Moment vom Alltag zu lösen und schwere Gedanken loszulassen. Denn Lachyoga ist eine Sofort-Meditation, bei der es unmöglich ist zugleich zu lachen und zu denken.

Wirkung

- Lachyoga erhöht den Anteil von Zeit, den wir in einer positiven Stimmung verbringen.
- Lachyoga ist umfassendes, sofortiges und präventives Gesundheitsmanagement. Lachen stärkt u.a. das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte, hilft bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf und Rückenproblemen.
- Lachyoga ist Stressmanagement, weil intensives Lachen nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert.
- Lachyoga ist aktives Gute-Laune-Management, weil intensives Lachen Glückshormone fördert und damit auch psychischen Erkrankungen, wie Depression, vorbeugt.
- Lachyoga ist effektives Energiemanagement. weil es ein inneres Body Workout ist. Vergleichbar mit den Wirkungen eines maßvollen Muskeltrainings und so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Ein exzellentes Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele!
- Lachyoga ist erfolgreiches Konflikt- und Persönlichkeitsmanagement, weil sich durch Lachen Konflikte und negative Verhaltensmuster leichter auflösen lassen.

FUN WORKS! Wie Menschen aufblühen...



management by fun – Umfassendes Gesundheits- und Erfolgsmanagement mit dem Prinzip „Freude“

Guido Averbeck
<http://www.managementbyfun.de>
<mailto:info@managementbyfun.de>
Turnierstrasse 3
D-78462 Konstanz

Fon 0049|7531|9189366
Fax 0049|7531|9189367

Sparkasse Bodensee
Blz. 690 500 01
Konto Nr. 688 143
IBAN DE22 6905 0001 0000 6881
BIC SOLADES1KNZ



management by fun

Das Erfolgsprinzip „Freude“
in Alltag, Beruf, Unternehmen

- Lachyoga ist Kreativitätsmanagement, weil im Lachen das Spielerische steckt und es „neue Denkdimensionen“ schafft, die uns freier, weitsichtiger und komplexer denken lassen.
- Lachyoga ist Kommunikationsmanagement, weil Lachen verbindet.

Praktische Anwendung

- Lachyoga können Sie jederzeit alleine, zu Zweit, im Team oder in der Gruppe und überall praktizieren.
Bereits 15 Minuten tägliches Training bewirken ein deutliches Mehr an Lebensfreude und Lebensqualität.

FUN WORKS! Wie Menschen aufblühen...



management by fun – Umfassendes Gesundheits- und Erfolgsmanagement mit dem Prinzip „Freude“

Guido Averbeck
<http://www.managementbyfun.de>
<mailto:info@managementbyfun.de>
Turnierstrasse 3
D-78462 Konstanz

Fon 0049|7531|9189366
Fax 0049|7531|9189367

Sparkasse Bodensee
Blz. 690 500 01
Konto Nr. 688 143
IBAN DE22 6905 0001 0000 6881
BIC SOLADES1KNZ



management by fun

Das Erfolgsprinzip „Freude“
in Alltag, Beruf, Unternehmen

FUN WORKS! Wie Menschen aufblühen...



management by fun – Umfassendes Gesundheits- und Erfolgsmanagement mit dem Prinzip „Freude“

Guido Averbeck
<http://www.managementbyfun.de>
<mailto:info@managementbyfun.de>
Turnierstrasse 3
D-78462 Konstanz

Fon 0049|7531|9189366
Fax 0049|7531|9189367

Sparkasse Bodensee
Blz. 690 500 01
Konto Nr. 688 143
IBAN DE22 6905 0001 0000 6881
BIC SOLADES1KNZ