



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

## **Wie Sie sich Freude, Heiterkeit und Lebenslust mit der Methode Lachyoga antrainieren!**

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.**

Dass jeder Mensch seine Gedanken und damit sich selbst positiv wie negativ programmieren kann, wissen Neurologen und Neurobiologen seit mehreren Jahren.

Beim wiederholten Lachen, 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. Lachyoga führt dazu, dass man auch im Alltag schneller und leichter lacht. Man kann dem Gehirn diese Think Positiv-Lachhaltung antrainieren. Dabei verhält es sich wie im FITNESS CLUB. Ein einmaliger Besuch macht aus einer Coachpotato keinen Fitnessriegel.

- Wie kann man es vermeiden in die Lustlos-Falle zu tappen?

Zuerst muss man wissen, wie sie funktioniert. Vor allem eines ist wichtig, 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 intensiven Lachens hoch aktiv ist. In unseren Laughter Coachings fordern wir deshalb die Teilnehmer auf, sich mit geschlossenen Augen eine Arbeit mit geringerem Lustpotenzial vorzustellen. Bügeln, Akten sortieren, Steuererklärung etc. Während dieser Visualisierung beginnen wir mit ganz speziellen Lachyoga-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

**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

Lacherlebnis und der zugehörigen mesolimbischen Stimulierung. Sie finden Spaß an Tätigkeiten, die sie bislang mangels Stimulans aus dem Weg gegangen sind.

Man kann sich Freude, Heiterkeit und Lebenslust antrainieren, man kann 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.

**FUN WORKS!**

**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