

Heiner Über/Andre Steiner

Lach dich locker

So lachen Sie sich erfolgreich,
glücklich und gesund

Mosaik bei
GDLDMANN

^ **4%**

Inhalt

Ein Vorwort.	9
Lust auf Lachen.	11
Worum es in diesem Buch geht.	11
Dem Lachen auf der Spur.	15
Am Anfang war das Lachen.	20
Von der evolutionären Bedeutung der Freude.	20
Friedensgesten, Freundschaftsangebote und vertrauensbildende Maßnahmen.	26
Wie die Schadenfreude in die Welt gekommen ist...	34
Lachen als Erlösung und Erleuchtung.	39
Von der Heiterkeit im Himmel.	39
Und Gott lacht doch.	43
Die subversive Kraft des Lachens.	49
Das Lachen ist der Weg.	51
Andere Länder - andere Lacher.	59
Eine kurze Kulturgeschichte des Fröhlichseins.	59
Unterschiedliche Lachkultur.	62
Kulturübergreifendes Lachen.	70

Der große Lachanfall.	74
Von Ursprung und Wirkung des Hasya-Yoga.	74
Die Wurzeln des Hasya-Yoga	79
Was Lachen mit Yoga zu tun hat	86
Von der Kraft der Mudras.	90
Warum sind Smileys gelb?.	94
Pawlows berühmter Hund und Lachyoga	98
Hasya-Yoga für Blumen - ein Witz, kein Witz.	102
Gelacht wird im Gehirn.	105
Was in unserem Kopf passiert, wenn wir lustig sind ...	105
Die Rolle der Mitlacher.	110
Lachtraining fürs Gehirn.	111
Das Drogenlabor zwischen unseren Ohren.	115
Lachen als neuronale Vernetzung.	122
Was Komik und Kreativität miteinander zu tun haben.	125
Der Stoff, aus dem die Freude ist.	132
Lachen - die beste Medizin.	138
Wenn Heiterkeit heilt	138
Schmerz - lach nach.	143
Die Sache mit dem Stress.	150
Wenn das Herz mitlacht	156
Lachen für das Immunsystem.	158
Die Lach-AG.	163
Warum der Erfolg dem Lachen folgt.	163
Der Fall Martin.	167

Wenn wir nichts zu lachen haben, haben wir sehr wohl etwas zu lachen.	: .. 171
Resonantes und dissonantes Management	176
Teamarbeit ist Lacharbeit	180
Exkurs über Verantwortung.	185
Was Lachen mit der Globalisierung zu tun hat	185
Entschieden entscheiden	194
Vom Fachmeeting zum Lachmeeting.	201
Mut tut gut.	204
Auf die Entscheidungen kommt es an.	209
Vielfalt der Alternativen statt Entweder-oder.	211
Eine Kultur der humanen Wertorientierung	212
Lach mich an - mach mich an.	214
Wie Liebe und Lachen miteinander zusammenhängen	214
Liebesindikator Lachen.	218
Kurzer Exkurs über lachende Autos.	227
It is love.	229
Lachen - der Kitt jeder Paarbeziehung	230
Leben nach dem Lachprinzip.	233
Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht .	233
Die Kraft der Gedanken	234
Bevor man mit Lachyoga loslegt	240
Hoho hahaha: die Übungen des Hasya-Yoga	248
Hasya-Mudra	261
Eine Art Beipackzettel für Hasya-Yoga	266
Lachen - schöner Götterfunke.	269

Inhalt

Noch mehr Lachprinzip.	273
Seminare, Termine, Informationen, Literatur.	273
Anmerkungen. ; —	276
Register.	284