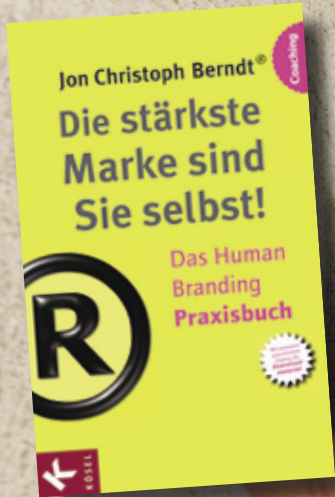


Juli 2012 – mit training heute und speaking heute

coaching heute



König Marke

Jon Christoph Berndt zeigt, wie wichtig es ist, ein klares Bild von sich zu haben und zu zeigen



**Prof. John Gottman,
Dr. Julie Gottman**
Die weltweit bekannten
Psychotherapeuten bauen
Brücken zum Coaching

besbeweis zu bekommen. Und da diese Erwartung meist nicht erfüllt wird, füllen sich stattdessen die Seniorenheime mit ungeliebten ‚Kindern‘.

Erwartungsfall: Traumprinz

Ein ähnlich sicherer Weg in ein wenig glückhaftes Leben ist die Erwartung vieler Frauen, einen Traumprinzen zu finden. Ein verklärtes Idealbild, an dem jeder normale Mann scheitern muss. Und wenn SIE dann reichlich enttäuschende Erfahrungen hinter sich und ein gewisses Alter erreicht hat, zieht sie sich zurück und sucht ihren Prinzen in Romanen und Filmen. Leinwandhelden wie Robert Redford, Richard Gere, Brad Pitt, George Clooney oder wie sie alle heißen, erfüllen in ihren Heldenrollen jede Erwartung und können nicht enttäuschen. Statt nach draußen zu gehen und einen passablen Kompromiss zu suchen, schiebt Frau lieber eine DVD in den Recorder. Und so macht die Erwartung, einen Traumprinzen zu finden, unglücklich und einsam.

Fazit

Wer etwas erwartet, macht sich eng undengt seinen Erlebnisspielraum ein. Er hat eine feste Vorstellung davon, wie er bereit ist, glücklich zu sein. Das kann nur schief gehen und verbaut den Blick auf alles, was das Leben sonst noch zu bieten hat.

Das muss nicht sein, denn es gibt viel bessere Möglichkeiten, sich sein Leben und seine Zukunft zu gestalten. Da ist zum einen Vorfriede, die positive Energien freisetzt und Spielraum lässt. Da sind zum anderen Wünsche, die konkret geäußert werden und keine Bedingungen oder Forderungen enthalten. Und letztendlich die Ziele, auf die man selbst aktiv hinarbeiten kann. Ziele, auf die man hinarbeitet, sind wunderbare Richtungsweiser. Wünsche, die man äußert, haben große Chancen auf Erfüllung. Und letztendlich bleibt die Hoffnung, die ist immer hilfreich, denn bekanntlich stirbt sie ja zuletzt. Fazit: Wer nichts erwartet, geht leichter durchs Leben.

Wie sagte doch der ‚Kleine Prinz‘: „Das worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht voraussehen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet.“ (Antoine de Saint-Exupéry) ■

KOSTENLOS UND REZEPTFREI: DREI MAL TÄGLICH LACHEN



Ist das nicht wunderbar? Ich bekam zu meinem letzten Artikel „Schenken Sie sich und Ihrem Leben ein Lächeln“ folgendes Feedback: „... Sie haben mir so aus dem Herzen geschrieben, es war einfach toll ...“ Wenn mich solche Mails erreichen dann ist die Freude groß: hurra, meine Artikel werden gelesen; mir wird wieder bewusst, dass ich einen Traumjob habe UND ich werde darin bestätigt, dass meine Vision (Menschen, die mit Humor leben & arbeiten) doch nicht nur eine Vision bleiben muss.

Immer wieder, auch in meinen Workshops, Vorträgen und auf Messen, begegnen mir Menschen, denen das Lachen irgendwann im Leben (fast vollständig) verloren gegangen ist, die ihr Leben nur noch schwarz oder weiß sehen oder so in ihrer Treitmühle stecken, dass sie die Schönheiten des Lebens gar nicht mehr wahrnehmen. Sie leben, um zu arbeiten.

Richtig schön lebt es sich doch, wenn die Arbeit auch noch Spaß macht ... dann haben wir das Himmelreich auf Erden, oder? Denn wo Spaß ist, ist auch Lachen.

Wussten Sie, dass es sogar eine Wissenschaft gibt, die sich mit den Auswirkungen des Lachens beschäftigt ... die Gelotologie (gélös kommt aus dem Griechischen und bedeutet ‚das Lachen‘).

Dank dieser Wissenschaft ist das, was der Volksmund schon lange weiß, nämlich, dass Lachen gesund ist, sogar bewiesen! Haben Sie schon einmal etwas von Norman Cousins gehört, einem amerikanischen Wirtschaftsjournalisten, der sich quasi gesund gelacht hat? Er war an einer chronischen Wirbelsäulenentzündung erkrankt, die sehr schmerzhaft war und die Überlebenschance, nach eigenen Angaben, bei 1:500 lag.

Er wollte sich nicht seinem Schicksal ergeben, las alles, was über seine Krankheit veröffentlicht wurde und vieles darüber hinaus. Er kehrte die Erkenntnis, dass eine mutlose Einstellung, die ja auch mit einem negativen Gefühlszustand verbunden ist, auch eine negative Wirkung auf unser Gesamtkörpersystem hat, für sich einfach um. Positives Denken, das mit euphorischen Gefühlen einhergeht, müsste doch zur Stärkung der körpereigenen Immunabwehr beitragen. Er wollte das Ganze für sich auch erlebbar machen. Er quartierte sich also in ein Hotel unweit des Krankenhauses ein, denn auch das Umfeld schien Wirkungen auf uns zu haben.

Er lies sich dort regelmäßig von einer Krankenschwester lustige Slapstick-Filme vorführen, witzige Bücher vorlesen und wurde von Freunden besucht, die sehr viel mit ihm scherzten und lachten. Das Erstaunliche dabei war, dass Cousins folgende Erfahrungen machte: seine Schmerzen ließen größtenteils nach, wenn er mehr als zehn Minuten lautlachen hatte. Er konnte danach sogar mindestens eine Stunde problemlos schlafen, was vorher unmöglich war. Sogar der Entzündungsgrad im Bereich der Wirbelsäule nahm stetig ab. Er ist wieder vollständig genesen! Seine Erfahrungen beschreibt er übrigens in seinem Buch „Der Arzt in uns selbst“. Schade, dass die Medizin hier nicht aktiver diese „Nebenwirkungen“ nutzt.

Jeder von Ihnen hat doch sicher schon von Klinik-Clowns gehört.

Meine sehr persönliche Meinung zu diesem Thema: Die Pharmaindustrie hat sicher kein Interesse an derartigen Alternativen.

Fassen wir doch die körperlichen positiven Nebenwirkungen des Lachens zusammen und ergänzen sie um einige Untersuchungsergebnisse, die meistens aus den USA stammen:

- Wie Norman Cousins an sich beobachte-

te: die Schmerzempfindungsschwelle wird deutlich erhöht ... und das ohne schädliche Nebenwirkungen! Eine super Alternative in der Schmerztherapie (wird von Gelotologen schon lange befürwortet)

- Wer kennt das nicht: Nach einem länger anhaltenden Lachanfall sind wir erstmal geschafft, anstrengend wie Jogging ... und genau so wirkt Lachen auch ... wie Jogging oder Aerobic ... es stimuliert das Herz-Kreislaufsystem sehr stark ... ich oute mich jetzt als Joggingmuffel ... joggen geht gar nicht für mich ... dann lache ich doch lieber.

- Jeder kennt das doch, wir schnappen manchmal regelrecht nach Luft wenn wir lange lachen ... die Atmung wird beim Lachen so intensiviert, dass der Gasaustausch in der Lunge um das Drei- bis Vierfache gesteigert wird! Es gelangt dadurch mehr Sauerstoff in die Lunge und das Blut ... statt Yoga darf es auch mal Lachyoga sein.

- Da ein kräftiger Lacher sehr anstrengend ist, vor allem, wenn er länger dauert, entspannen wir uns danach doch ganz automatisch. Auch das werden Sie kennen oder? Und mit uns, natürlich auch unsere Muskeln, und das nachhaltig!, der Blutdruck sinkt ... dieser Entspannungseffekt ist mindestens genauso effektiv wie autogenes Training oder ähnliche Entspannungstechniken. Wieviele Menschen nehmen blutdrucksenkende Mittel? ...

- Wir lachen ja manchmal so lange, bis uns der Bauch weh tut. Dabei wird das Zwerchfell „massiert“ und die Verdauung angeregt ... wie heißen nochmal die Tropfen, die wir dann nicht mehr brauchen?;

- Von uns unbemerkt werden im Körper Stoffe freigesetzt, die den Körper gegen viele Krankheitserreger schützen (Lymphozyten, Immunoglobuline, die sogenannten Killerzellen werden aktiver ...)

- u.s.w.

Nun heißt das auf keinen Fall, dass wir mit dem Lachen solange warten müssen, bis wir krank werden. Den Glückscocktail an gesundmachenden Stoffen, der beim Lachen ausgeschüttet wird, können wir uns doch auch vorbeugend gönnen oder etwa nicht? Deshalb meine Frage an Sie:

Haben SIE heute schon gelacht?
Nein? Dann wird es aber höchste Zeit! Sie wissen ja, sie können Ihr Gehirn auch erst-

mal austricksen. ■



CARSTA STROMBERG

Trainer, Coach, Speaker

- *Dipl. Lehrer,*
- *Dipl. systemischer Coach (DGCo),*
- *wingwave®-Coach,*
- *zertifizierter Stressmanagement-Trainer,*
- *zertifizierter Coach/Trainer,*
- *PSYCH-K® Practitioner,*
- *Manager of Business-Entertainment MBE®*

Mussinanstraße 110

92318 Neumarkt

Telefon 09181/44 06 61

kontakt@CoGelios.de

kontakt@carsta-stromberg.de

www.cogelios.de