

Newsletter Moderne Umgangsformen

Wer zuerst lacht, lacht am besten...

... und wer zuletzt lacht, hat die kürzere Freude.

Das Leben ist, wie es ist und unsere Mitmenschen sind nicht einfach zu verändern. Oder wann haben Sie zuletzt Ihren Chef, Ihre Kundin, Ihre Schwiegermutter oder Ihren Partner, Ihre Kinder verändert? Der einzige Mensch, den Sie wirklich verändern können, das sind Sie selbst. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst, auf Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Wenn wir uns selbst zum Positiven wandeln, kann das zumindest einen Wandel bei unseren Mitmenschen begünstigen.

Wünschen Sie sich manchmal, morgens gut aus dem Bett zu kommen? Freude im Job zu haben? Von Ihren Mitmenschen herzlich begrüßt zu werden? In strahlende Gesichter zu schauen, wenn Sie nach Hause kommen? Von allen geachtet zu werden?



Lachen ist unser häufigster Ausdruck von Freude und Wohlbefinden. Ja, Lachen ist sogar gesund! Die „Facial-Feedback-Theorie“ des Psychologen Silvan Tomkins besagt, unser eigenes Erleben hängt auch von unserer Mimik ab. Wir können unsere Gefühle durch unsere Mimik selbst beeinflussen. Normalerweise lachen wir, weil es uns gut geht. Drehen Sie den Spieß einfach einmal herum! Lassen Sie es sich richtig gut gehen, indem Sie lachen! Unsere Mimik ist direkt mit dem Gefühlszentrum verbunden. Es reicht aus, mechanisch die Mundwinkel für 30 Sekunden zu heben, um unsere Stimmung zu verbessern. Unser Gehirn sorgt dafür, dass wir positive Gefühle entwickeln. Dieser Effekt ist experimentell nachgewiesen. So haben wir eine Möglichkeit, wie wir jeden Tag ganz einfach ein Stück zu unserem eigenen Glück beitragen können. Probieren Sie es noch heute aus. Formen Sie ein Lächeln mit Ihren Lippen und spüren Sie dabei, was in Ihnen passiert.

Sie werden verblüfft sein, was in Ihrem Umfeld außerdem noch passiert; Ihr Gegenüber, Ihr Chef, Ihre Kundin, Ihre Schwiegermutter, Ihr Partner, Ihr Kind nimmt wahr, dass Sie lächeln oder lachen - und geht dann unbewusst davon aus, dass Sie ein freundlicher und ausgeglichener Mensch sind und dass Ihre Begegnung einen angenehmen und positiven Verlauf nehmen wird. Diese Erwartung wiederum verändert das Verhalten Ihres Gegenübers. Und wer profitiert nun von dieser Freundlichkeit, Höflichkeit und Wertschätzung? Natürlich Sie selbst!

Wer sollte es besser wissen als Charlie Chaplin, der einst sagte: „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.“ In diesem Sinn...

...fröhliche Ostern und immer viel Freude im Umgang mit anderen Menschen

Ihre