

VERA F. BIRKENBIHL

NIMM ES MIT HUMOR!

Lachend den alltäglichen Wahnsinn meistern



klarsicht

Aktualisierte
Neuaufgabe

Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++



Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.

Jetzt gleich loslegen!

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl
an spannenden
Themenbereichen**



**Lizenzierte
Seminaufnahmen
in höchster Qualität**



**Expertenwissen
aus über 40 Jahren**

www.birkenbihl.tv

VERA F. BIRKENBIHL

NIMM ES MIT HUMOR

**Lachend den täglichen
Wahnsinn meistern**

Vera F. Birkenbihl
NIMM ES MIT HUMOR
Lachend den täglichen Wahnsinn meistern

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Copyright dieser Ausgabe
© 2024, 2025 Klarsicht Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Klarsicht Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Redaktion: Andreas Ehrlich
Lektorat: Anke Schenker
Covergestaltung und Satz: Beate B. Köhler
Herstellung: Robert B. Osten
Printed in Germany

11. Auflage 2025
ISBN 978-3-98584-203-2

Mehr Infos finden Sie im Internet unter

www.klarsicht-verlag.de • www.birkenbihl-sprachen.de • www.birkenbihl.tv

Klarsicht Verlag • Bramfelder Straße 102A • 22305 Hamburg • Germany • info@klarsicht-verlag.de

Inhalt

Intro: Hier geht es los!	7
Wenn es uns lacht... oder: Wie lachen Menschen?	19
Was passiert im Körper beim Lachen?	20
Lachen Sie sich doch gesünder!	28
Zwei Arten des Lachens?	32
Kategorie 1: Lachen GEGEN die Welt	33
Kategorie 2: Lachen MIT der Welt	36
Die Ent-Täuschung: Schluss mit lustig?	39
KOESTLERS Bisoziation	43
Stärken Sie Ihre Humor-Fähigkeit.	47
Die fünf Stufen Ihrer Humor-Fähigkeit oder:	
An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen!	48
Die Kunst, sich selbst durch den Kakao zu ziehen	53
Generieren Sie Ihre Witze doch selber!	56
Teil 1: Fingerübungen für Einsteiger	57
Teil 2: Vier weitere Trainings-Übungs-Typen für Fortgeschrittene)	63
Das ABC von Humor & Witz	82
A wie Antwort	83
B wie biologisches Lachen	84
C wie Chairios	85
D wie Dienstleistung	89
E wie Erwartungshorizont	90
F wie Frustrations-Toleranz	92
G wie geistige Entwicklung	93
H wie Heimat, emotionale®	94
I wie Insel oder: Ist dieser Witz witzig?	96
J wie JA zu Humor!	99
K wie Kalauer (Kal-AUA)	99

L wie Loyalität	101
M wie das Mu-ROH-Prinzip®	102
N wie nachdenklich machen	107
O wie Opfer – STRATEGIEN gegen chronische Meckerer-vom-Dienst (M. v. D.)	109
P wie Priorität.	112
Q wie Qualität des Lebens	113
R wie Repertoire.	114
S wie Strategien	115
T wie T-Zellen.	115
U wie Unbekanntes »verlachen«	117
V wie Vergleich.	117
W wie Witze-Roulette.	118
X wie ein »X« für ein »U« vormachen?	118
Y wie Yo-Yo-Effekt	120
Z wie Zufall oder Zielstellung?	122
Damit Sie was zu lachen haben	123
Anhang I: Merkblätter	160
Merkbl. Nr. 1: Ein neues Konzept: Das BUCH-SEMINAR	160
Merkbl. Nr. 2: Inneres Jogging.	162
Merkbl. Nr. 3: KOESTLER.	164
Merkbl. Nr. 4: Die Geheimschrift	165
Merkbl. Nr. 5: Mögliche Auflösungen zu den Witzen im Kapitel »Generieren Sie Ihre Witze doch selber!« . . .	166
Merkbl. Nr. 6: Männer-Humor	172
Merkbl. Nr. 7: Thema Galgenhumor: Lachen verboten?	174
Anhang II: Literaturverzeichnis	176

Intro: Hier geht es los!



Gratuliere! Die Tatsache, dass der Buchtitel Sie nicht abgehalten hat, das Buch in die Hand zu nehmen, spricht für Sie!

1. Dies ist ein Buch-Seminar

Das heißt: Sie haben ein komplettes Seminar in Buchform erworben. Dabei gelten dieselben Spielregeln wie im richtigen Seminar: Sie entscheiden, ob Sie sich nur »berieseln« lassen (*Ich will nur lesen! Dies ist schließlich ein Buch!*) oder ob die Möglichkeiten nutzen wollen, aktiv mitzumachen. Es gibt einige Gründe für mein Buch-Seminar-Konzept, die ich in einem anderen Buch-Seminar (*StoryPower*) vorgestellt habe (Sie finden diese in Merkblatt Nr. 1, S. 160f.). Übrigens enthalten alle Merkblätter ergänzende Informationen, die man nach Bedarf lesen (oder auslassen) kann.

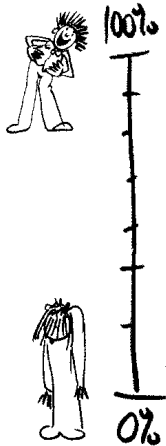
2. Die Zielstellung dieses Buch-Seminars

Es geht darum, die enorm wichtige Rolle von Humor in unserem Leben zu beleuchten sowie unsere Humor-Fähigkeit zu stärken oder zu verbessern. Ganz nebenbei lernen Sie so einiges (z. B. über das Lachen oder über den Zusammenhang von Witz und Kreativität), das Ihnen neu sein dürfte. Wir befassen uns hier mit einem Thema, das ca. Ende der Siebzigerjahre zu einem eigenständigen Wissensgebiet wurde: Der Name GELOTOLOGIE (Lehre vom Lachen) leitet sich vom

Griechischen $\lambda\epsilon\lambda\omicron\varsigma$ [sprich: GELOS] her. Wer sich in der rasant wachsenden Gelotologie-Literatur umsieht, findet vor allem zwei große Fragenkomplexe:

1. **Was passiert beim Lachen?** Was geschieht im Körper und im Gehirn? Ist Lachen wirklich gesund? Oder handelt es sich hier um ein Ammenmärchen?
2. **Was »macht« uns lachen?** Worüber lachen die Menschen? Was finden sie witzig? Hierzu gehören auch Fragen wie: Gibt es Regeln, um Humor zu »produzieren«? Oder: Kann man Lachen gezielt fördern? (Von Aktionen in Krankenhäusern über spezielle Lach-Seminare bis hin zu Tricks für Leute, die beruflich Humor »produzieren« sollen, z. B. Drehbuchautoren [für Comedy-Shows und Sitcom-Serien], Komiker, Kabarettisten u. a.).

3. Mitmachen!



Sie werden Aufgaben kennenlernen, von denen manche sofort ausführbar sind, andere demnächst oder regelmäßig, *ab jetzt* oder ab wann Sie dazu bereit sind.

Es folgt ein Beispiel für eine kleine **Inventur-Aufgabe**, die Sie **bitte sofort lösen**: Bitte beurteilen Sie den folgenden Witz auf einer Skala von 0 (todlangweilig) bis 100 (phantastisch!) und tragen Sie das Ergebnis ein:

Stolz verkündete Mike seiner Frau, er sei zum **Vizedirektor** seiner Firma avanciert. »Na toll!«, meinte sie. »Vizedirektoren gibt es wie Sand am Meer. Unser Supermarkt hat sogar einen Vizedirektor für Einkaufsstützen.« Verärgert sagt er: »Das möchte ich jetzt aber genau wissen!« Er ruft in dem Laden an und verlangt den Vizedirektor für Einkaufsstützen. Natürlich nimmt er an, es gäbe keinen. Aber dann fragte eine höfliche Stimme: »Suchen Sie den Vizedirektor für den Bereich Papier- oder Plastiktüten?«

_____ %

Bitte wiederholen Sie dies und vergleichen Sie:

Chef: »Meine Damen und Herren, ich habe ja nichts dagegen, dass es **geteilte Meinungen** gibt, aber wir wollen es doch so halten, dass ich eine Meinung habe und Sie diese dann bitte teilen.«

Vergleich:

Vizedirektor _____ %

geteilte Meinungen _____ %

Nun erhebt sich die Frage: Haben Sie aktiv mitgemacht? Dann wird Ihnen dieses Buch als Seminar viel zu bieten haben, inklusive zahlreicher Aktivitäten, z. B.:

Inventur-Aufgaben

Sie haben soeben eine kleine Inventur-Aufgabe ausgeführt. Weitere Aufgaben zur Witz-Beurteilung:



- 1. Tragen Sie mindestens fünf Personen die beiden Witze vor und bitten Sie sie um deren Urteil.** (Hilfestellung: Dies kann telefonisch geschehen. Bitte lesen Sie die Witze vor, damit jede Versuchsperson genau dieselbe Story zu hören bekommt.)
- 2. Vergleichen Sie die Urteile mit Ihren eigenen.**
- 3. Denken Sie darüber nach,** wer welchen Witz besser fand und ob Ihnen dafür erste Erklärungen einfallen oder angeboten wurden. Es kann z. B. interessant sein, welche Beamte über Beamtenwitze lachen können (oder welche Lehrer über einen Witz, der spielerisch mit ihrem Alltag umgeht). Witze sind schließlich immer auch ein Spiegel der jeweiligen Gesellschaft. So gibt es in Amerika viele Therapeutenwitze, bei uns fast keine! (Diese Übung stärkt und erweitert Ihre Menschenkenntnis und macht auch noch eine Menge Spaß.)

4. Bei späteren Experimenten (auch mit anderen Witzen) versuchen Sie **vorab zu raten**, wie Ihre Gesprächspartner wohl **urteilen werden**.

Aber es gibt auch HUMOR-Strategien. Diese setzen Sie ganz gezielt ein, um gewisse Ziele zu erreichen. Bevor ich Ihnen ein erstes Beispiel anbiete, eine Frage:

Haben Sie viel zu lachen?

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass uns komische oder lustige Dinge »einfach so« passieren (oder auch nicht), dass sie also kaum beeinflussen können, ob sie etwas zu lachen haben oder nicht. Solch ein Vorurteil sollten Sie hinterfragen, denn dieses Buch zeigt Ihnen, dass es auch anders geht, für den Fall, dass Sie (oder Ihre Lieben) Heilung anstreben! Ein ersten Schritt bietet Ihnen die folgende Strategie.



Strategie Nr. 1: täglich 1 x

Ziel: mindestens einmal pro Tag zu lachen (oder zumindest zu lächeln). Machen Sie sich mindestens einmal pro Tag klar, dass Sie selbst sehr wohl Einfluss auf die Lach-Häufigkeit in Ihrem Leben nehmen können.

VORGEHEN: Analog der alten Pfadfinder-Maxime *Jeden Tag eine gute Tat*¹ wollen Sie ab heute mindestens **einmal pro Tag mindestens einen Witz lesen, hören oder erzählen**. Dies ist eine Strategie, die Sie bewusst zur Kenntnis nehmen, um dann zu entscheiden: Bin ich dazu bereit? Wenn Sie Zweifel haben, dann fragen Sie sich: Bin ich zumindest bereit, einen Monat lang zu testen und dann zu entscheiden? Wenn ja, dann werden Sie handeln!

Hilfestellung: Legen Sie ein Witzbuch unter Ihr Kopf-

1 Diese wurde übrigens aus China importiert. Die Strategie der täglichen guten Tat geht auf KONFUZIUS zurück!

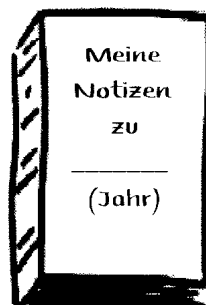
kissen. Warum? Stellen Sie sich vor, Sie wollten diese Strategie leben, dann werden Sie doch so manches Mal abends Ihre Beine ins Bett schwingen und müssen feststellen, dass Sie heute leider doch noch keinen Witz erzählt oder gehört haben. Vielleicht war es ein besonders hektischer Tag, vielleicht hatten Sie mehrere Meetings mit furchtbar »verbissenen« Gesprächspartnern, vielleicht ist heute die Waschmaschine kaputtgegangen und Ihr Keller stand unter Wasser...?

Wenn Sie also abends feststellen, dass Sie heute gewiss nichts zu lachen hatten, dann können Sie enttäuscht unter die Bettdecke kriechen und sich furchtbar leid tun (*das Leben ist eins der schwersten...*) oder aber Sie können **jetzt sofort** (mindestens) einen Witz **lesen**. Dies tun Sie erstens, um Ihre Aufgabe zu erfüllen. Zweitens beweisen Sie sich wieder einmal, dass Sie auch an solchen Tagen **gegensteuern** können.

Inventur-Aufgabe Nr. 2

Hier gilt es, Humor im Alltag (inkl. TV, Video-Aufzeichnungen etc.) zu entdecken! Dabei ist es für die meisten anfangs **leichter**, lustige Dinge, über die wir lächeln oder lachen können, **bei anderen** wahrzunehmen. Die berühmte Bananenschale ist für die meisten nur komisch, wenn ein **anderer** darauf ausrutscht. Dasselbe gilt für alle Ausrutscher (Fehler, Versprecher etc). Genau hierin liegt der hohe Reiz von Sendungen wie *Pleiten, Pech und Pannen* oder Spielchen mit der versteckten Kamera.

Das ist einer der Aspekte, die ich Ihnen bewusst machen will: Wer lernt, eine innere **Pro-Humor-Einstellung** zu entwickeln, der lernt, sein Bewusstsein auf andere Aspekte der vorhandenen Wirklichkeit zu lenken! Diese Inventur-Aufgabe ist ein weiterer kleiner Schritt auf diesem Weg.



Am besten besorgen Sie sich ein GEBUNDENES **Büchlein** zum **Hineinschreiben**, denn Schul-Kladden sind oft **schlecht geleimt** und halten keinesfalls jahrelanges Hantieren aus. Dies musste ich leider feststellen, als einige meiner wichtigsten Sudelbücher wortwörtlich **aus dem Leim gingen**. Deshalb sollten Sie für langfristige Projekte nur **genähtes** Material akzeptieren, das wirklich lange halten wird!

Natürlich sollten Sie Ihre Entdeckungen auch festhalten, wie ein Forscher (Stichpunkte reichen). Erstens, weil Sie später mit diesen Notizen weiterarbeiten können, und zweitens, weil diese innere Entdeckerhaltung hilft, unser Leben bewusster zu leben und besser zu meistern.

Leider haben wir in der Schule nichts darüber gelernt (da lernten wir Wurzelziehen!). Außer Forschern, Autoren und Künstlern gibt es wenige Leute, die heutzutage Notizbücher führen. Ich meine hier keine zweizeiligen Eintragungen in Ihrem Time-Management-Buch; ich meine, tägliche Eindrücke, Ideen, Ergebnisse von Versuchen (vgl. die erste Inventur-Aufgabe oben) u.Ä. festzuhalten. Wer einmal damit beginnt, Kladden zu nutzen, stellt fest, dass man komischerweise weit mehr Ideen hat als früher. Ist es ein Wunder?

Strategie Nr. 2: Gute Witze sammeln



Nun möchte ich Ihnen eine überaus erfolgreiche Strategie nahelegen. Ziel ist es, in persönlichen Gesprächen **gute Witze zu sammeln**. Dies hat vier Gründe:

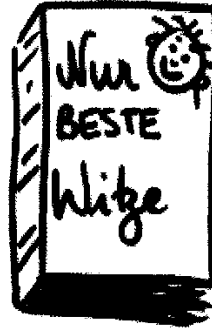
1. **Ihr Notizbüchlein** wird ausschließlich Witze enthalten, die Ihnen persönlich gut gefallen – im Gegensatz zu käuflichen Witzesammlungen.
2. **Der Akt des Aufschreibens** ist eine **bewusste** Handlung, mit der Sie sich beweisen, dass Sie bereit sind, das Thema HUMOR wichtig zu nehmen (was **nicht** etwa mit *ernst nehmen* verwechselt werden darf).

3. **Ihre Bereitschaft**, diesen Witz FESTZUHALTEN, ehrt die Person, die ihn Ihnen erzählt, insbesondere wenn Sie (z. B. während Sie Ihr Büchlein zücken) beiläufig erwähnen, dass Sie nur wenige Witze notieren, weil es ja nur wenige wirklich gute gäbe!

Der Titel Ihres Notizbüchleins könnte einen **Hinweis** auf die Qualität des Inhalts enthalten...

Durch das Aufschreiben schaffen Sie im Lauf der Zeit ein kleines **Werk**, das Ihnen im Alltag helfen kann, denn:

4. Sie können später jederzeit in diesem Notizbüchlein **lesen, wenn Sie eine kleine Aufmunterung brauchen**. Dabei geht es nicht nur um die Erinnerung an die Witze, sondern um einen weiteren wichtigen Aspekt:



Da Sie sich immer auch den Namen des Überträgers notieren sowie ein Stichwort zu Ort und Zeit, werden Sie sich später beim Wiederlesen auch an die Begleitumstände erinnern, z. B. an Ihr ursprüngliches Erstaunen bei der Pointe, an Ihrer beider herzhaftes Lachen usw. Im Klartext:

bitte umblättern →

Das Wieder-Lesen wird zu einem kleinen Wieder-Erleben und genau das ist der Aspekt, der Ihre heutige Stimmung heben wird. Es ist fast, als seien Sie noch einmal »da und dort«.



Dies funktioniert natürlich nur bei »echt guten« Witzen, weshalb Sie ja auch nur solche in Ihr Notizbüchlein eintragen!

Alles klar?

Jetzt wissen Sie, warum wir mit dem Hören, Lesen und Weitergeben von Witzen (vgl. **Strategie Nr. 1**) in das Thema HUMOR eingestiegen sind.

Je mehr gute Witze Sie sammeln, desto besser ist die »Grundlage« für das Folgende, und Spaß machen darf es auch noch!

Übrigens gibt es im Internet Abertausende von Witzen, sogar thematisch sortiert. Wenn Sie nicht ständig selbst surfen wollen, dann ist für Sie der dritte Strategieansatz besonders interessant.

Strategie Nr. 3: Gegenseitiges Engagement ist hilfreich!



Surfen Sie auf Gegenseitigkeit nach Witzen im Internet. Suchen Sie füreinander Witze aus, die Sie gut finden bzw. von denen Sie annehmen, dass sie dem Empfänger gefallen werden (und umgekehrt).

Menschen, mit denen Sie trainiert haben (vgl. Inventuraufgabe S. 8f.), sind besonders geeignet zu erraten, was dem jeweils anderen gefallen könnte. Manche unserer Birkenbihl-Briefleser veranstalten inzwischen richtige **Ringtäusche**.

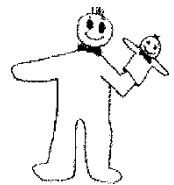
Strategie Nr. 4: Witze kategorisieren

Jeder Witz fällt in eine oder mehrere Witz-Kategorien; so spielen z. B. viele Witze mit Ängsten.

Im ersten Beispiel ist es nur eine »kleine«, im zweiten Beispiel sogar Todesangst.

Beispiel 1:

»Ich hätte mir für unseren Ausflug heute nicht diese neue Jacke anziehen sollen«, sagt Herr Schöni am Bahnhof. »Aber sie passt doch ausgezeichnet zu Hose und Hemd!« Darauf Herr Schöni: »Ja sicher, nur, unsere Fahrkarten sind in der alten.«

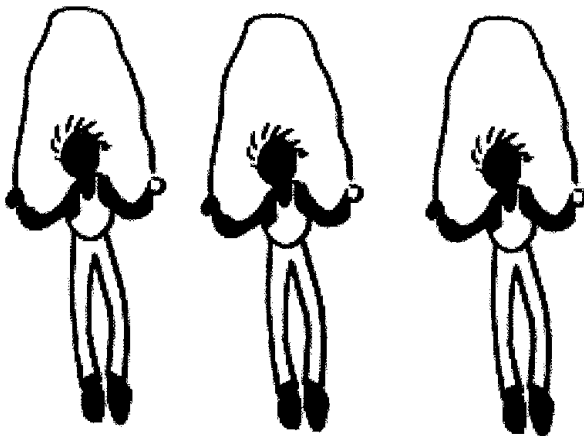


Beispiel 2:

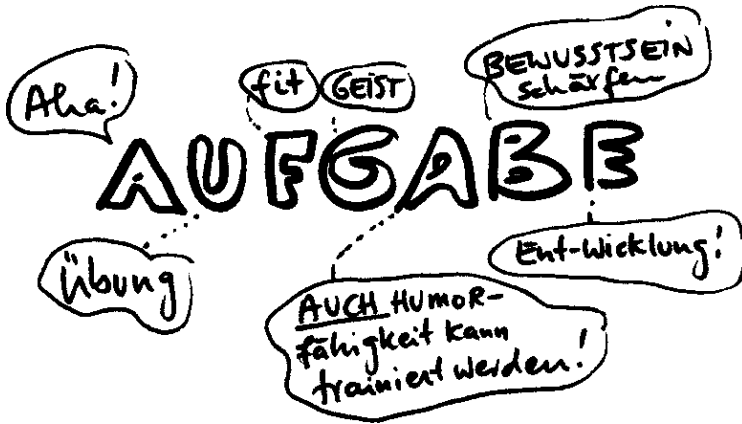
Urlauber zu Einheimischen: »Ich würde ja so gerne ins Wasser gehen, aber ich traue mich nicht!« Auf die Frage »Warum?« antwortet er: »Seit dem Film *Der weiße Hai* habe ich schreckliche Angst vor Haien.« Doch da kann ihn der Einheimische beruhigen: »Bei uns brauchen Sie absolut keine Angst vor einem Hai zu haben. Hier gibt es sogar eine 100%ige Anti-Hai-Garantie.« – »Aber wie können Sie denn da so sicher sein?«, will der ängstliche Badegast wissen. Und er erhält eine 100%ig überzeugende Antwort, nämlich: »Ach wissen Sie, wo Krokodile leben, da gibt es keine Haie.«

So, jetzt haben Sie einige der Aufgaben kennengelernt, des Weiteren erste Strategien, die Ihre Humor-Fähigkeit erhalten oder erhöhen werden. Merke:

Auch Menschen mit hohem Humor-Quotienten können schwächer werden, wenn sie sich zu lange hängen lassen. Deshalb ist ständiges Training sehr wichtig.



Die Aufgaben in diesem Buch mögen Ihnen beim Lesen sehr einfach erscheinen, aber Sie bringen viel (und machen auch noch Spaß!)



Nun wünsche ich viel Gelächter, beim Lesen dieses Buches und danach für den Rest Ihres Lebens!

Vera F Birkenbihl

Vera F. Birkenbihl

Odelzhausen, Frühjahr 2001

Wenn es uns lacht ... oder: Wie lachen Menschen?

Mini-Quiz

Quizfrage Nr. 1:

Sie haben Abertausende von Malen in Ihrem Leben gelacht. Dabei waren Sie wohl oft mit anderen Menschen zusammen, also konnten Sie **andere Menschen lachen sehen**. Stellen Sie sich jetzt also bitte folgende Frage:

*Was passiert, **rein körperlich**, beim Lachen?* Vielleicht möchten Sie sogar versuchen, Ihre Erfahrungen (stichpunktartig) festzuhalten, ehe Sie weiterlesen. (Wir meinen übrigens *ein richtiges Lachen* von mindestens fünf Sekunden Dauer!)

Quizfrage Nr. 2:

Wie viele Begriffe können Sie in der folgenden Liste finden, die Ihrer Meinung nach beim Lachen nicht direkt betroffen (angesprochen, einbezogen, bewegt, gereizt) sind?²



bitte umblättern →

2 Die Lösung finden Sie im Merkblatt Nr. 2: Inneres Jogging, S. 162f.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Arterien | <input type="checkbox"/> Leber |
| <input type="checkbox"/> Atemmuskulatur | <input type="checkbox"/> Lippen |
| <input type="checkbox"/> Augen | <input type="checkbox"/> Lunge |
| <input type="checkbox"/> Bauchspeicheldrüse | <input type="checkbox"/> Mund |
| <input type="checkbox"/> Bronchien | <input type="checkbox"/> Skelettmuskulatur |
| <input type="checkbox"/> Gallenwege | <input type="checkbox"/> Unterkiefer |
| <input type="checkbox"/> Gesichtsmuskeln | <input type="checkbox"/> Venen |
| <input type="checkbox"/> Herz | <input type="checkbox"/> Verdauung |
| <input type="checkbox"/> Kehlkopf | <input type="checkbox"/> Zwerchfell |
| <input type="checkbox"/> Kopf | |

Ich habe _____ Begriffe angekreuzt.

Was passiert im Körper beim Lachen?

Die körperlichen Auswirkungen des Lachens bei einem echten »Bauchlachen« können extrem ausgeprägt sein. Dies veranlasste einige Autoren, darauf hinzuweisen, dass genau genommen eher »es uns« lacht, als dass wir tatsächlich Handelnde sind. Konrad LORENZ sprach vom **Kapitulations-Reflex**, weil wir als Organismus im Lachen »aufgehen«, weil wir uns dem Lachen »hingeben«, weil wir sozusagen vor dem Gelächter kapitulieren! In seinem sehr lesenswerten Buch *Erlösendes Lachen* sagt Peter L. BERGER:

Das Lachen ist ganz offensichtlich ein Phänomen, das Körper und Geist gleichermaßen betrifft.

Er stellt fest, dass sowohl die Körper-Geist-Zweisamkeit als auch das Phänomen, sich auf- oder hingeben zu müssen, selbst für den **Zwillingsbruder des Lachens**, das **Weinen**, zutrifft. Er fährt fort:

Trotzdem lacht oder weint nicht (unser) Körper, sondern der Mensch tut dies, und zwar über etwas..., (d. h.) selbst inmitten der ... Körperreaktion behält der Mensch (seine) Zielgerichtetheit... (er) kann sagen, warum... (also) worüber er lacht oder weint.

Diese Tatsache, dass wir vom Lachen »übermannt« werden und doch wissen, warum wir lachen, hat Helmut PLESSNER veranlasst, uns eine besondere, wörtlich gemeinte *EXZENTRIK* zuzubilligen.

Damit meint er, dass wir quasi »außerhalb unserer selbst« (außerhalb des Zentrums) stehen und unser eigenes Verhalten (z. B. Lachen) beobachten können. Hier stoßen wir erstmals auf die **relativierende** Funktion des Lachens, wie wir bei BERGER nachlesen können:

Diese »exzentrische Position« des Menschen erlaubt es ihm, die Welt sowohl als Zwang (als auch) als Freiheit wahrzunehmen ...

PLESSNERS Begriff der *EXZENTRIK*
1. *EX* heißt: aus, heraus und
2. *ZENTR*... bedeutet: Mitte, Zentrum

Somit zeigt sich, dass das Lachen unter anderem eine phänomenale Anti-Stress-Möglichkeit sein kann, *psychologisch* gesehen. Aber sehen wir uns den körperlichen Vorgang des Lachens näher an, so begreifen wir auch, warum tägliches **Lachen das beste Fitnessprogramm** ist.

Denken Sie an die beiden Quiz-Aufgaben (Seite 19f.). Ab jetzt können Sie Ihre Gedanken überprüfen: Haben Sie auch nur einen Bruchteil der körperlichen Reaktionen beim Lachen erfasst? Beginnen wir mit einer einfachen Beschreibung des Lach-Vorgangs aus der Sicht eines Mediziners (RUBINSTEIN³):

3 RUBINSTEIN, H.: *Die Heilkraft des Lachens* (1955, zitiert bei: TITZE, Michael & ESCHENRÖDER, Christof, T.: *Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen*)

DER BEGRIFF:
KONTRAKTION taucht in diesen Zitaten mehrmals auf, er bedeutet: *Zusammenziehung* (in unserem Zusammenhang besonders von Muskeln).

Diese Körperreaktion besteht aus einer Reihe von kleinen, aber heftigen ATEM-Bewegungen, die von unwillkürlichen **Kontraktionen** (vgl. Kasten) der Gesichtsmuskeln abhängen. Sie werden von einer Vokalisierung begleitet, die durch heftiges Ein- und Ausatmen mithilfe des Zwerchfells gebildet wird. Gleichzeitig lockern sich die übrigen Muskeln mehr oder weniger stark.

Nun lassen uns TITZE und ESCHENRÖDER nachvollziehen, wie ein Naturforscher diesen Vorgang beschreibt, nämlich Charles DARWIN (1872):

(Das) Lachen entsteht (nach) einer tiefen Einatmung, der krampfartige **Kontraktionen** in der Brust, vor allem aber im Zwerchfell (folgen)... Beim Lachen ist der Mund... geöffnet... Bei starkem Lachen füllen sich die Augen mit Tränen... Die Atemmuskulatur und selbst Teile der Skelettmuskulatur werden gleichzeitig rapiden vibratorischen Bewegungen unterworfen. Die Unterkiefer werden nicht selten in diese Bewegung einbezogen, (weshalb) sich der Mund nicht weit öffnen kann.⁴

Während eines (sehr starken) Lachens wird der ganze Körper oft förmlich nach hinten geworfen und in einer fast konvulsiven Weise durchgeschüttelt; die Atmung ist stark eingeschränkt; Kopf und Gesicht wer-

4 Einerseits geht man gerne davon aus, das **Lachen auf ha-ha** sei ein offenes (ehrliches) Lachen (im Gegenteil zum Gekichere auf hi-hi). Andererseits zeigt die moderne Lachforschung, dass bei intensivem Lachen der Unterkiefer davon abgehalten wird, zur Lautbildung des »aaa« beizutragen. Deshalb sollten Sie vorsichtig sein und Ihre Mit-Lachenden nicht vorschnell beurteilen, wenn diese von einem Lachen »erfasst« werden und als Opfer des LORENZschen Kapitulations-Reflexes vielleicht jetzt gerade nicht »ha-ha-ha« lachen können.

den (gut durchblutet), wobei sich die Venen weiten...
(auf die Arterien kommen wir gleich). Der Tränenfluss
kann sich ungehemmt entfalten.

TITZE/ESCHENRÖDER fügen diesen Beobachtungen DAR-
WINs eigene hinzu (Hervorhebungen meine), wobei Sie er-
staunt sein werden, was alles beim Lachen »angesprochen«
wird! Ich zitiere:

Das Lachen wirkt sich demnach wellenförmig auf die
gesamte Muskulatur aus. Von besonderer Bedeutung
sind die **flachen Muskeln im Gesichtsbereich** – Stirn,
Schläfen, kleines und großes Jochbein, Lippen und
Augenlider. Insbesondere die zygomatiche Musku-
latur des Jochbeins formt dabei den typischen Lach-
ausdruck.

Im Lachen werden auch die **Brustmuskeln** aktiviert,
was die Voraussetzung für einen **erhöhten Gasaus-
tausch** in der Lunge schafft. Der Hauptmuskel für das
Einatmen ist das **Zwerchfell**. Dieses wird beim La-
chen stark aktiviert, sodass die **Atemkapazität** be-
deutend erhöht wird.

Apropos: **Atemkapazität**. Hierzu bieten uns die Autoren
eine faszinierende Fußnote an:

Beim Lachen wird das Zwerchfell durch die Kontrak-
tion der **Bauchmuskulatur** stimuliert, sodass sich ein
selbstverstärkender Kreislauf ergibt. Dabei kommt es
zu einer ... Senkung des Zwerchfells, die zu einer tief-
greifenden **Durchknetung** der **Leber** und der **Gallen-
wege**, aber auch der **Bauchspeicheldrüse** führt. **Dies
wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel und die
Verdauung aus.**



Nun lesen wir im Haupttext weiter:

Neben dieser Aktivierung der **willkürlichen Skelettmuskulatur** kommt es beim Lachen auch zu einer starken Anregung der **unwillkürlichen Muskulatur**. So **erhöht** sich der **Herzrhythmus zunächst**, um **später** dauerhaft **abzusinken**. Die Muskulatur der Arterien entspannt sich, sodass das **Gefäßvolumen** erhöht wird. Damit **verringert sich der arterielle Druck**. Ebenso öffnen sich die **Bronchien ...**, sodass die **Durchlüftung der Lungen** gefördert wird.

Aus alledem ergibt sich, dass einige Autoren das Lachen durchaus mit Berechtigung als inneres Jogging bezeichnen. Nun gibt es jedoch weitere körperliche Reaktionen, die wir noch nicht angesprochen haben. Sie liegen auf einer ganz anderen Ebene. *Erstens* begeben wir uns jetzt in eine andere Größendimension (auf das Niveau einzelner Zellen) und *zweitens* handelt es sich um mikroskopische »feuchte« Begleiterscheinungen. Das Lachen geht nämlich mit gewissen Ausschüttungen (von Peptiden/Hormonen) im Gehirn und im Körper einher. Bevor wir uns diese ansehen, wollen wir uns mit einem der »Väter« der neuen Wissenschaft vom Lachen befassen, nämlich Norman COUSINS.

Stellen Sie sich vor, Sie leiden immer häufiger unter sehr starken Schmerzen und pilgern zum Arzt. Dort erfahren Sie nach einigen Tests erstens, dass diese Schmerzen ständig schlimmer und Sie bald ununterbrochen quälen werden. Zweitens teilt man Ihnen mit, dass diese Ihre Krankheit unheilbar ist (Sie leiden an *Spondyloarthritis*). Im Vergleich zu »normalen Krankheiten« ist die Todesrate sehr hoch (von 500 Patienten sterben 499).

All das teilte man Norman COUSINS in den siebziger Jahren mit. Als er die Diagnose und die Prognose erfuhr, hätte er verzweifeln können, aber stattdessen entwickelte er einen genialen Gedankengang. Er sagte sich: Es ist ja

inzwischen wissenschaftlich bewiesen, wie sehr negative Gefühle den Organismus und das Immunsystem schwächen können, aber was ist, wenn wir den Umkehrschluss ziehen und uns fragen würden: **Könnte das Gegenteil ebenfalls wahr sein?**

COUSINS hatte nichts mehr zu verlieren, es war also einen Versuch wert. Nun zog der Patient (nebst einer privaten Krankenschwester) aus dem Krankenhaus in ein benachbartes Hotel (Argument: *Krankenhäuser sind zum Gesunden nicht geeignet!*). Dort ließ er sich stundenweise komische Filme vorführen, lustige Bücher vorlesen, von Freunden besuchen, die ihm Witze erzählen »mussten«, etc. Er fand bald heraus, dass seine These richtig war: **Schon 10 Minuten herzhaftes und intensives Lachen erlaubten ihm, ca. 2 Stunden zu schlafen, weil die Schmerzen erträglicher wurden und sich die (bei ihm krankheitsbedingt) sonst sehr verkrampften Muskeln entspannten.**

Ständige Messungen zahlreicher physiologischer Werte bewiesen:

Lachen reduziert die typischen Stress-Reaktionen und führt zu erhöhter Produktion von Heilstoffen im System.



Eine der ganz großen Pionier-Persönlichkeiten auf diesem Gebiet ist Candace PERT, deren Hartnäckigkeit es zu verdanken ist, dass die Wissenschaft heute weit mehr über die »feuchten« Prozesse in Gehirn und Körper sowie deren Verbindung zum Immunsystem versteht. Sie schreibt in ihrem autobiografischen Bericht (Moleküle der Gefühle – *Körper, Geist und Emotionen*; Hervorhebungen meine):

COUSINS⁵ (...) sah sich mit der Diagnose einer lebensbedrohenden Krankheit konfrontiert – eine Erfahrung, die ihn dazu brachte, **die gesamte Grundlage der westlichen Medizin infrage zu stellen**. ... Selbst kein Arzt, geriet er als Patient heftig mit dem medizinischen Establishment aneinander und **gelangte zu einigen sehr vernünftigen Schlussfolgerungen** hinsichtlich der Defizite des (medizinischen) Systems. Er begriff rasch, dass ihm seine Ärzte wenig Hilfe bieten konnten, und verließ das Krankenhaus. ... (Er) vergrub sich ... (in dem Hotel) mit einem Vorrat (lustiger) Videos, die ihm halfen, **sich buchstäblich gesund zu lachen**. Intuitiv hatte er erkannt, **dass sein Körper das Lachen als lebensbejahende, lustvolle Erfahrung brauchte**. Wie uns seine Krankengeschichte vor Augen führt, spielten Geisteszustand, Gedanken und Gefühle, **die vom schulmedizinischen Modell vollkommen außer Acht gelassen wurden**, eine wichtige Rolle bei seiner Gesundung... Hier zeigte sich ganz unmittelbar die Bedeutung all unserer Bemühungen, die **Neuropeptide** zu verstehen, (also) die Hirnstoffe, die für Stimmung und Verhalten zuständig sind, und die chemischen Kommunikationswege zu identifizieren, über die sie **Verbindungen zum Immunsystem** und jedem anderen Körpersystem herstellen!

Norman COUSINS überlebte und beschrieb seine Erfahrungen in einem bahnbrechenden Buch (*Der Arzt in uns selbst*). Spätere Auswirkungen, die durch dieses Buch ausgelöst wurden, führten letztendlich direkt und indirekt zu:

5 Sie äußert sich zu: Norman COUSINS: *Der Arzt in uns selbst*.

- ▶ **Komik-Wägen** in Krankenhäusern (rollende Mini-Bibliotheken für lustige Bücher, Ton- und Videokassetten für Patienten; vorwiegend in den USA, erst vereinzelt in Europa!)
- ▶ sogenannte »**Doktor Clowns**«, die sich in zwei Kategorien einteilen lassen:
 - ↳ eine **eigene Clown-Gattung** (erfordert eine spezielle Ausbildung, um mit Kindern in Kliniken zu arbeiten);
 - ↳ **Ärzte/Krankenschwestern**, die ihren alltäglichen Stil, mit Kindern umzugehen, **umgestellt** haben. Sie arbeiten z. B. mit roten Pappnasen, scherzen mit den Kindern, benutzen Handpuppen (z. B. um schwierige Themen zu erklären) usw.



Es gibt wunderbare Resultate, denn:

- ▶ **lachende Kinder haben weniger Angst** (weniger negativen Stress, weniger krank machende Stress-Hormone);
- ▶ **lachende Kinder** haben nachweislich weniger (bzw. **weniger intensive**) **Schmerzen**;
- ▶ **lachende Kinder** brauchen **weniger Medikamente**. **Lachende Kinder schlafen wesentlich besser** (ein und durch);
- ▶ **lachende Kinder sind »besser drauf«** (das zeigt sich z. B. daran, dass sie Spiele über längere Zeiträume spielen können, weil sie wesentlich bessere Aufmerksamkeits-Spannen haben (ein wichtiger Indikator für das Stress-Geschehen), und:
- ▶ **lachende Kinder heilen schneller**.

All das gilt natürlich **auch** für **krankte Erwachsene**, wenn sie sich täglich mindestens **30 Minuten mit komischem Material beschäftigen**. Zwar ist intensives Lachen der Königs-

weg⁶, aber **jede Art von Heiterkeit, auch stilles Amüsement, löst gesundmachende Prozesse im Körper aus.** Das haben viele von Ihnen schon selbst erfahren. Denn wer bereits mit einigen der Aufgaben aus diesem Buch begonnen hat, konnte sicherlich bereits feststellen, dass es einfach guttut. Die wichtigsten Strategien, die am schnellsten helfen, sind:

- ▶ täglich mindestens einmal Witze hören/erzählen oder zumindest einige Witze lesen! (siehe S. 10);
- ▶ Witze sammeln und eintragen (Witze-Büchlein anlegen, siehe S. 12);
- ▶ im Alltag Lustiges bewusst wahrnehmen (siehe S. 11).

Lachen Sie sich doch gesünder!

Wer häufig (auch länger!) lachen kann, kommt in den Genuss von **10 Vorteilen** für seine Gesundheit:



1. Vorteil:

Durch die geschilderten Körper- und Muskel-Reaktionen **entspricht das Lachen einem »Workout«.** Dabei ist eine längere Witzrunde oder eine Comedy- oder Kabarett-Aufführung, bei der wir immer wieder lachen, mit einem halb-stündigen forschen Walking zu vergleichen!



2. Vorteil:

Da die alte **Luft** in der Lunge beim Lachen völlig »abgelassen« wird, entspricht das tiefe Bauchlachen auch einem Entgiftungsprozess.

6 Deshalb gibt es inzwischen regelrechte **Lach-Seminare**, in denen Menschen eine besondere Art von Lachen erlernen. Bei diesen speziellen Lach-Atem-Übungen handelt sich um eine Ableitung klassischer Yoga-Atemübungen.

3. Vorteil:

Das **Atemvolumen vergrößert** sich stark. Beim Lachen (3- bis 4-faches Volumen) wird dem System **mehr Sauerstoff** zugeführt. Davon profitiert zum einen der **Fettstoffwechsel** (man verbrennt mehr Fett) und zum anderen das **Gehirn**.



4. Vorteil:

Die »**feuchten**« **Prozesse** (S. 25) wirken nicht nur wie eine kostenlose phänomenale Anti-Stress-Medizin, sondern sie stärken zudem das Immunsystem und stabilisieren damit die Gesundheit ganz allgemein!



5. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT können **leichter Kontakte knüpfen**, weil sie als sympathischer eingestuft werden als sauertöpfische oder besonders ernste Menschen.



6. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT sind wesentlich **leistungsfähiger**, wenn es gilt, (auch über längere Zeiträume) unter (Zeit-)Druck zu arbeiten.



7. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT sind **kreativer** und wirken **intelligenter**, denn sie können unter Stress **schneller denken** als Leute, die gerade beleidigt (verletzt, sauer etc.) sind. Es ist also kein Zufall, dass Leute, die viel und gerne lachen, in punkto Intelligenz und Kreativität besser abschneiden als Miesepeter!



8. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT sind **erfolgreicher**, weil sie mehr Lern-Energien »frei« haben (lebenslanges Lernen ist ein wesentliches Erfolgsmerkmal).





9. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT **gewinnen (horizontal!) Distanz** (vgl. S. 48 ff.) zu den Dingen, die Stress auslösen könnten. Deshalb reagieren sie offen und können sich weit schneller »wieder abregen«.



10. Vorteil:

Menschen mit HUMOR-FÄHIGKEIT sind **mutiger**, sich den Irrungen und Wirrungen des ganz normalen Alltags zu stellen; sie sind **weniger fixiert auf spezifische Erwartungen**. Deshalb können sie **nicht** so leicht (oder so häufig) enttäuscht werden. Wenn sie aber etwas als unangenehm erleben, dann können sie den Unlust-Zustand schneller beenden.

Sie sehen, es lohnt sich wirklich, wenn Sie Ihre HUMORFÄHIGKEIT erhöhen bzw. ständig auf hohem Niveau »halten«. ⁷



Gleichermaßen kann Ihre ganze Familie (oder Ihr Arbeits-Team u.Ä.) profitieren, wenn Sie gemeinsam an diesem Ziel arbeiten. Nicht nur, weil es sich zu mehreren besser lacht. Nicht nur, weil das Lachen von manchen Autoren als »sozialer Schmierstoff« (oder als Bindemittel) bezeichnet wird, weil es die Gruppe zusammenschweißt. Sondern auch, weil jede Humor-Trainingsaufgabe davon profitiert, wenn andere uns helfen, falls wir in unseren Bemühungen nachlassen. Sie

7 Übrigens zeigt das Merkblatt Nr. 2, S. 162f. auf einen Blick, welche physiologischen »Aerobic-Übungen« das innere Jogging bewirkt.

kennen vielleicht meine Lieblingsformulierung über den persönlichen Erfolg:

ERFOLG IST EIN PROZESS!

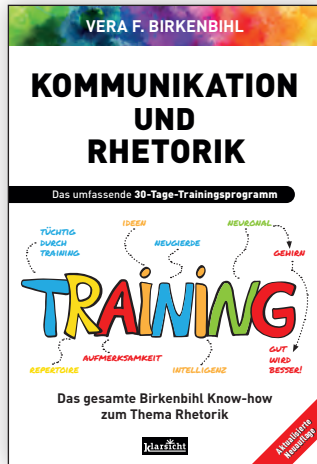
Es gibt **keinen Instant-Erfolg (wie Instant-Kaffee)**. Alle wirklich Erfolg-REICH-en haben sich ihren **Erfolg erarbeitet**. Ob wir (»nur privat«) erfolgreicher im Umgang mit unseren Mitmenschen werden wollen oder beruflichen Erfolg anstreben, in jedem Fall gilt: Jede Expertise auf irgendeinem Gebiet ist das Ergebnis von Training!

Auch die HUMOR-FÄHIGKEIT ist ständig von Ihrem Trainingsniveau abhängig. Humorvolle Menschen können genauso miesepetrig reagieren, wenn sie sich zu lange »hängen lassen«. Wann immer es um Tätigkeiten geht, die trainierbar sind, hängt die Frage unseres Erfolgs von unserem REPERTOIRE ab! Verlieren wir unsere Contenance (ruhige innere Haltung), dann kann uns das jeder ansehen: Es beginnt mit den **Mundwinkeln**, wandert über die Schultern, und wenn das **Herz** ergriffen wird, dann hat man **mit dem Humor** auch gleich seinen **Mut verloren!** Und umgekehrt:

Wer seinen Humor zurückgewinnen kann, hat echt gewonnen, denn er oder sie hat mit dem Humor auch den Lebensmut zurückerhalten!
--

Natürlich sind wir alle mal *down*, die Frage lautet jedoch, wie lange und/oder intensiv bleiben wir »unten« (vgl. auch das Modul *Das ABC von Humor & Witz, H wie Heimat, emotionale*[®], S. 94 ff.).

Bringen Sie Ihre Kommunikations- und Rhetorikfähigkeiten in nur 30 Tagen auf das nächste Level!



ISBN 978-3-98584-222-3

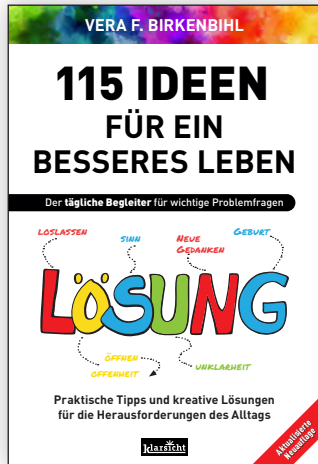
Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **Praktische Übungen und Spiele:** Erleben Sie eine Vielzahl von Aufgaben, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind.
- ✓ **Modulares Lernen:** Passen Sie das Training Ihrem eigenen Tempo an und wählen Sie die Module aus, die für Sie am relevantesten sind.
- ✓ **Selbst- und Fremdeinschätzung:** Nutzen Sie Fragebögen, um ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Kommunikationsstärken und -schwächen zu erhalten.

Vera F. Birkenbihl, bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil, bietet Ihnen erprobte Methoden und Techniken, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zu einem besseren Leben in Ihren Händen!



ISBN 978-3-98584-219-3

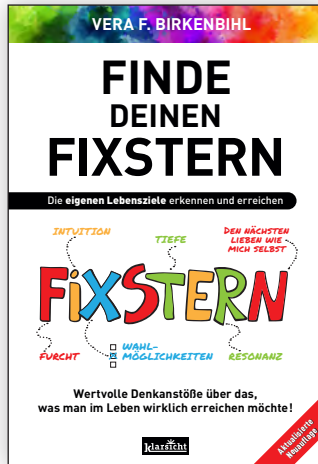
Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit im Alltag?

Jede Seite bietet eine neue, praxiserprobte Technik, um Herausforderungen zu meistern und Ihren Alltag effizienter und erfüllender zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern auch nachhaltig wirksam. Seien Sie gespannt auf Tipps, die Ihren Horizont erweitern und Ihre Lebensqualität steigern werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen, und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie das Beste aus jedem Tag herausholen und Hindernisse in Chancen verwandeln. Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und stressfreieren Leben.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Sie wollen Ihre persönlichen Ziele erreichen und haben Schwierigkeiten, dies umzusetzen?



ISBN 978-3-98584-216-2

In diesem Buch-Seminar lädt die Bestsellerautorin und Trainerin ihre Leser posthum zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was wollen wir in unserem Leben erreichen? Welche Ziele haben wir? Und was sind die persönlichen Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Vera F. Birkenbihl erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie man seine eigenen Lebensziele erkennt, welche Hürden auf dem Weg dorthin möglicherweise überwunden werden müssen und wie man die dafür nötige Kraft findet.

Ein Buch voller wertvoller Denkanstöße über das, was man im Leben wirklich erreichen möchte!

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Stellen Sie sich ein Leben ohne Ärger vor! So kommen Sie diesem Ziel näher.



ISBN 978-3-98584-204-9

Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

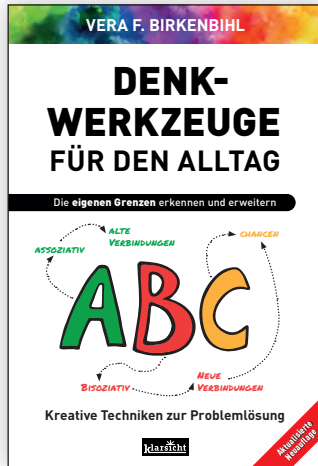
Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig – auch um unserer Gesundheit willen – zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen.

In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von alltagstauglichen Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie hier die 59 besten präsentiert. Statt sich jeweils nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine interessante Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil.

Das herausnehmbare »Gefühlsrad« zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden – ein spielerischer und zugleich ernsthafter Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Plötzliche Leere im Kopf, als hätten Sie alles Wissen ausgelöscht?



ISBN 978-3-98584-226-1

Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl hat ein revolutionäres Modell entwickelt, das Ihre Kreativität als Schlüssel zur Problemlösung aktiviert.

In »Denkwerkzeuge für den Alltag« entdecken Sie Birkenbihls geistigen Werkzeugkasten: ein Arsenal an kreativen Techniken, die Sie befähigen, jede Herausforderung zu meistern.

Dieses Buch ist Ihr ultimatives geistiges Multitool – kompakt, multifunktional und immer griffbereit. Erfahren Sie, wie Sie mit über 60 verschiedenen Methoden Ihre Denkprozesse revolutionieren und aus eingefahrenen Denkmustern ausbrechen.

Setzen Sie praktische Beispiele und direkte Anleitungen sofort um. Von schneller Problemanalyse bis hin zu komplexen kreativen Strategien – dieses Buch rüstet Sie mit den nötigen Werkzeugen aus, um stets die optimale Lösung zu finden. Entfesseln Sie Ihr volles Potenzial und beugen Sie zukünftigen geistigen Blockaden vor.

Mit »Denkwerkzeuge für den Alltag« sind Sie bestens gerüstet, jede Herausforderung spielend zu meistern und kreative Lösungen zu entdecken.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Fühlen Sie sich manchmal überfordert, wenn es darum geht, Ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen?



ISBN 978-3-98584-225-4

Mit Vera F. Birkenbihls »Eltern-Nachhilfe« bekommen Sie das entscheidende Werkzeug an die Hand, um Ihr Kind effektiv und nachhaltig zu fördern. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Begleiter durch den Schulalltag.

Die Expertin für gehirn-gerechtes Lernen, Vera F. Birkenbihl, liefert Ihnen erprobte Methoden und praxisnahe Tipps, um das Lernen mit Spaß und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Sie die Motivation Ihres Kindes steigern und ihm helfen können, komplexe Inhalte leichter zu verstehen und zu behalten.

»Eltern-Nachhilfe« ist vollgepackt mit nützlichen Anleitungen und verständlichen Erklärungen, die Lernen zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie machen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Lernprozesse Ihres Kindes ankurbeln und mit einfachen, aber wirkungsvollen Veränderungen große Erfolge erzielen.

Werden Sie zum besten Lerncoach, den Ihr Kind sich wünschen kann – und erleben Sie gemeinsam die Freude am Lernen.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Haben Sie genug von öden Vokabellisten und dem ewigen Pauken, das ins Leere führt?



ISBN 978-3-98584-220-9

Sie suchen den Schlüssel zu einer neuen Sprache? »Fremdsprachen lernen für Schüler« bietet Ihnen einen erfrischenden Ansatz, der die grauen Zellen mit Freude in Schwung bringt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Sprache lernen, indem Sie sich einfach entspannen und genießen – Vera F. Birkenbihl macht es möglich.

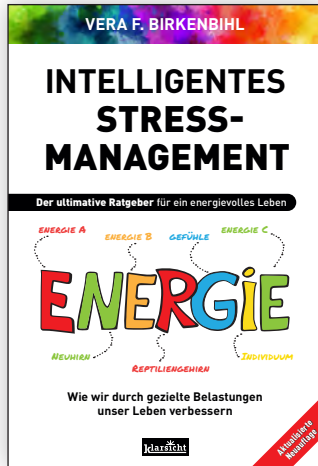
Mit einer Mischung aus bewährten Techniken und innovativen Methoden führt dieses Buch Sie spielerisch an das Fremdsprachenlernen heran. Vergessen Sie das sture Auswendiglernen! Durch Techniken wie das »Dekodieren« und »passives Hören« wird Ihr Gehirn dazu angeregt, Worte und Phrasen natürlich und mühelos zu absorbieren.

Sie sind Schüler, Elternteil oder Lehrkraft? Dieses Buch hält unzählige Aha-Momente für Sie bereit. Es erklärt, warum traditionelle Lernmethoden oft scheitern und wie Sie mit weniger Aufwand mehr erreichen können. Steigen Sie ein in eine Reise, die Ihre Art zu lernen verändern wird und Ihnen zeigt, wie Sprachenlernen wirklich funktionieren kann – effektiv, nachhaltig und mit viel Freude.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Sie glauben, Stress sei der Feind? Denken Sie noch einmal nach!



ISBN 978-3-98584-227-8

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Stress zu Ihrem größten Verbündeten machen können.

Vera F. Birkenbihl, Bestsellerautorin und Expertin für Gehirntraining, offenbart revolutionäre Techniken, mit denen Sie Stress in pure Lebensfreude und Erfolg verwandeln.

Verstehen Sie die Funktionsweise Ihres Reptiliengehirns und die enge Verbindung zwischen Angst und Freude. Nutzen Sie gezielte Herausforderungen, um Ihr Denkhirn zu aktivieren und Ihre Energiereserven optimal zu nutzen. In praxisnahen Kapiteln erfahren Sie, wie Sie Stress gezielt dosieren und anwenden können, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Dieses Buch ist Ihr Schlüssel zu mehr Motivation, Energie und Lebensqualität. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden und praxiserprobten Tipps wird Stress zu Ihrem besten Freund – für ein erfülltes und leistungsstarkes Leben. Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus und entfalten Sie das volle Potenzial Ihres Geistes!

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Stellen Sie sich vor, Sie könnten in die Köpfe Ihrer Kinder blicken und verstehen, warum sie auf ganz bestimmte Weise lernen und agieren.



ISBN 978-3-98584-218-6

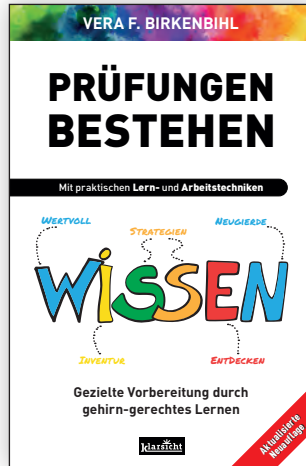
Vera F. Birkenbihl nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die unterschiedlichen Lernwelten von Jungen und Mädchen. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Humor, wissenschaftlicher Tiefe und praktischen Tipps eröffnet sie Ihnen neue Perspektiven auf das Lernen.

In diesem aufschlussreichen Buch enthüllt Birkenbihl, warum Jungen scheinbar unaufhörlich aktiv sind, während Mädchen oft ruhig und konzentriert verharren können. Sie entwirrt, wie sich diese Unterschiede schon im Kleinkindalter manifestieren und welche weitreichenden Konsequenzen sie für das Lernen haben. Durch lebendige Studien und praxisnahe Beispiele vermittelt sie, wie Sie die Lernpotenziale Ihrer Kinder voll ausschöpfen und individuell fördern können.

Dieses Buch bietet nicht nur tiefgreifendes Wissen, sondern auch einen praktischen Ratgeber mit zahlreichen Übungen und Techniken, die das Lernen erleichtern. Die innovativen Methoden von Birkenbihl bringen Spaß und Erfolg ins Lernen – egal ob im Klassenzimmer oder zu Hause.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Fühlen Sie sich erschöpft vom endlosen Büffeln, das nie zu haften scheint?



ISBN 978-3-98584-228-5

Entdecken Sie mit Vera F. Birkenbihl bahnbrechende Techniken, die das Lernen nicht nur vereinfachen, sondern auch zur Freude machen! In »Prüfungen bestehen« deckt Birkenbihl die Mängel traditioneller Lernansätze auf und zeigt Ihnen, wie Sie Lernhürden spielend überwinden.

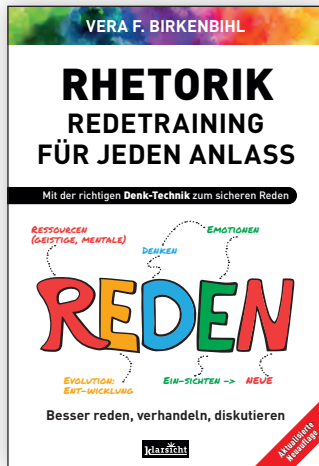
Stellen Sie sich Ihr Gehirn als lebendiges Kloster vor, in dem Wissen harmonisch gesammelt und abgerufen wird. Birkenbihls gehirn-gerechtes Lernen verankert Wissen nachhaltig und macht es jederzeit zugänglich. Erleben Sie, wie ABC-Listen, KaWas oder der Tapeten-Effekt das Lernen verwandeln und Ihnen ermöglichen, Prüfungen zu meistern.

Ihr Gewinn? Schnelleres, effektiveres Lernen und das Gefühl des Erfolgs, wenn alles »klickt«. »Prüfungen bestehen« ist Ihr Ticket zu einer inspirierenden Lernerfahrung, die Schüler, Studenten und Erwachsene gleichermaßen begeistert. Vera F. Birkenbihl lädt Sie ein, veraltete Lernmethoden zu verwerfen und Ihr Lernpotenzial voll auszuschöpfen.

Tauchen Sie ein in ein Lernen, das nicht nur effektiv, sondern auch erfüllend ist.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Möchten Sie bei Ihrer nächsten Präsentation begeistern, in Verhandlungen dominieren und in Diskussionen blitzschnell kontern?



ISBN 978-3-98584-223-0

»Rhetorik: Redetraining für jede Gelegenheit« von Vera F. Birkenbihl macht aus Ihnen einen Meister der Kommunikation. Dieses Buch ist Ihr ultimativer Guide, um rhetorische Skills spielerisch zu entwickeln und schrittweise zu perfektionieren.

- ✓ **Kommunikation, die fesselt:** Lernen Sie, wie Sie Ihr Publikum in den Bann ziehen und Ihre Argumente gezielt platzieren.
- ✓ **Interaktive Übungen:** Steigern Sie Ihre Schlagfertigkeit und rhetorische Fitness – von Atemtechniken bis hin zu überzeugender Argumentation.
- ✓ **Feedback, das weiterbringt:** Optimieren Sie Ihre rhetorische Wirkung durch konstruktives Feedback.

Vera F. Birkenbihl, renommiert für ihren witzigen und gehirngerechten Ansatz, führt Sie durch einen Prozess, der nicht nur Ihre Rhetorik, sondern auch Ihr Selbstvertrauen stärkt. Egal, ob im Beruf oder im Privatleben – dieses Buch ist Ihr Schlüssel, um in jeder kommunikativen Situation zu glänzen.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++



Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.

Jetzt gleich loslegen!

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl
an spannenden
Themenbereichen**



**Lizenzierte
Seminaufnahmen
in höchster Qualität**



**Expertenwissen
aus über 40 Jahren**

www.birkenbihl.tv

Dieses Buch ist für alle, die genug davon haben, sich vom Stress des Alltags erdrücken zu lassen.

Egal ob im Job, in der Familie oder im Umgang mit anderen Menschen – wenn Sie lernen möchten, gelassener, souveräner und erfolgreicher zu werden, dann ist Humor Ihre Geheimwaffe. Berufstätige, die ihre Karriere auf das nächste Level heben wollen, oder Menschen, die in Beziehungen und Konflikten leichter und entspannter reagieren möchten, werden hier die richtigen Werkzeuge finden. Dieses Buch ist für alle, die Spaß daran haben, sich selbst weiterzuentwickeln und den Alltag mit mehr Lachen zu meistern.

Was dieses Buch so einzigartig macht? Vera F. Birkenbihl liefert nicht nur trockene Theorie, sondern praxisnahe Strategien, die Sie sofort anwenden können. Sie werden verstehen, warum Humor nicht nur Spaß macht, sondern auch in Krisen und schwierigen Situationen Ihre größte Stärke sein kann. Sie lernen, Humor gezielt einzusetzen – egal ob im Beruf, in Beziehungen oder für Ihre Gesundheit – und dabei noch Freude am Leben zu finden. Hier geht es nicht um seichtes Entertainment, sondern um echten, lebensverändernden Nutzen, der Sie garantiert nach vorne bringt.



Über drei Millionen Menschen haben erfolgreich ihre Sprachkurse, Bücher, Tonaufnahmen sowie Videos angewendet und über 350.000 Menschen haben sie in Vorträgen und Seminaren live erlebt. Ihre Bücher sind bis heute Bestseller. Auch die Birkenbihl-Methode, Fremdsprachen zu lernen, wurde von ihr entwickelt.

Sie war die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten und zählt noch heute zu den ganz Großen der Seminar- und Coaching-Szene. Die Erfolgstrainerin studierte in den USA Psychologie und Journalismus und begann dort 1970 mit ersten Vorträgen und Seminaren in Industrie und Wirtschaft. Ende 1972 kehrte sie nach Europa zurück und führte ihre Seminartätigkeit sehr erfolgreich fort. Zu ihren Kunden zählten BMW, LBS, Sony, IBM, Procter & Gamble, Siemens, 3M, Henkel, Mercedes, Hewlett Packard u. v. a. Bis zu ihrem Lebensende im Dezember 2011 war sie als freie Autorin und Trainerin tätig.

Mehr Infos und weitere Veröffentlichungen auf

www.klarsicht-verlag.de

www.birkenbihl-sprachen.de

www.birkenbihl.tv

ISBN 978-3-98584-203-2



9 783985 842032