



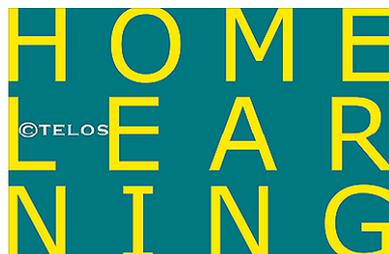
*Lächeln statt grummeln!*

*Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

Foto: Dr. E. Teutsch – 06463smf

# Lachen als Medizin

Optimismustraining 02



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Das Lachtagebuch .....	3
Monat 1: .....	4
Monat 2: .....	8
Monat 3: .....	12
Lachen ist eine ernste Sache! .....	16
Die Motivationskarten.....	16
Der Lachscheck .....	18
Das Lachrezept.....	18
Der Schmunzelgutschein.....	19
Zum Schluss .....	20

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)



## Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

## Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe, Psychotherapeut und Unternehmenscoach. Gründer von TELOS Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Privatpersonen und in namhaften Unternehmen und Organisationen. Einige Ausbildungs-Spezialgebiete: experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen (RAI, Schweizer Fernsehen, ORF u.a.). Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung und der Vereine für Outdoor-Training und Erlebnispädagogik. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

## Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychotherapeuten.

## Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



telos.bozen



## Das Lachtagebuch



Foto: Dr. E. Teutsch – 07368b

*Lachen ist ansteckend!*

*Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

### **Lachen, Lachen, Lachen!**

Lachen ist ansteckend. Und zwar höchst virulent! Sie werden von anderen angesteckt, Sie stecken andere an. Und Sie stecken sich selbst immer wieder an. Ist doch eine gute Sache! Notieren Sie doch einmal, an welchen Tagen Sie bei welchen Gelegenheiten gelacht haben. Beschreiben Sie die Situationen so, dass Sie beim Durchlesen am liebsten schon wieder lachen würden.

So lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positive Seite des Lebens. Ihr Stimmung ändert sich, sogar Ihre Körperfunktionen verändern sich. Ihre Lachtränen enthalten zum Beispiel – im Unterschied zu Tränen der Trauer – magischerweise jede Menge Abwehrzellen. Lachen ist also auch noch gesund.

Gut, dass Gesundheit also auch ansteckend sein kann!

Für Ihr Lachtagebuch haben wir Ihnen auf den nächsten Seiten eigene Formblätter vorbereitet. 3 Lach-Monate finden Sie bereits fix und fertig durchnummeriert. Sie brauchen nur noch den Namen des Monats hinzuschreiben, wann Sie beginnen. Und natürlich die heiteren Situationen einzutragen. Los, lachen Sie los!

**Ich lache, also lebe ich!**

Verwenden Sie für Ihr Lachtagebuch die Formblätter auf den nächsten Seiten!



Monat 1: .....

**Tag**

**Situationen**

1. \_\_\_\_\_ 

2. \_\_\_\_\_ 

3. \_\_\_\_\_ 

4. \_\_\_\_\_ 

5. \_\_\_\_\_ 

6. \_\_\_\_\_ 

7. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

- 8. \_\_\_\_\_ 
  
- 9. \_\_\_\_\_ 
  
- 10. \_\_\_\_\_ 
  
- 11. \_\_\_\_\_ 
  
- 12. \_\_\_\_\_ 
  
- 13. \_\_\_\_\_ 
  
- 14. \_\_\_\_\_ 
  
- 15. \_\_\_\_\_ 
  
- 16. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

17. \_\_\_\_\_ 

18. \_\_\_\_\_ 

19. \_\_\_\_\_ 

20. \_\_\_\_\_ 

21. \_\_\_\_\_ 

22. \_\_\_\_\_ 

23. \_\_\_\_\_ 

24. \_\_\_\_\_ 

25. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

26. \_\_\_\_\_ 

27. \_\_\_\_\_ 

28. \_\_\_\_\_ 

29. \_\_\_\_\_ 

30. \_\_\_\_\_ 

31. \_\_\_\_\_ 

Und außerdem noch:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Monat 2: .....

**Tag**

**Situationen**

1. \_\_\_\_\_ 

2. \_\_\_\_\_ 

3. \_\_\_\_\_ 

4. \_\_\_\_\_ 

5. \_\_\_\_\_ 

6. \_\_\_\_\_ 

7. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

8. \_\_\_\_\_ 

9. \_\_\_\_\_ 

10. \_\_\_\_\_ 

11. \_\_\_\_\_ 

12. \_\_\_\_\_ 

13. \_\_\_\_\_ 

14. \_\_\_\_\_ 

15. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

16. \_\_\_\_\_ 

17. \_\_\_\_\_ 

18. \_\_\_\_\_ 

19. \_\_\_\_\_ 

20. \_\_\_\_\_ 

21. \_\_\_\_\_ 

22. \_\_\_\_\_ 

23. \_\_\_\_\_ 

24. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

25. \_\_\_\_\_ 

26. \_\_\_\_\_ 

27. \_\_\_\_\_ 

28. \_\_\_\_\_ 

29. \_\_\_\_\_ 

30. \_\_\_\_\_ 

31. \_\_\_\_\_ 

Und außerdem noch:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Monat 3: .....

**Tag**

**Situationen**

1. \_\_\_\_\_ 

2. \_\_\_\_\_ 

3. \_\_\_\_\_ 

4. \_\_\_\_\_ 

5. \_\_\_\_\_ 

6. \_\_\_\_\_ 

7. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

- 8. \_\_\_\_\_ 
  
- 9. \_\_\_\_\_ 
  
- 10. \_\_\_\_\_ 
  
- 11. \_\_\_\_\_ 
  
- 12. \_\_\_\_\_ 
  
- 13. \_\_\_\_\_ 
  
- 14. \_\_\_\_\_ 
  
- 15. \_\_\_\_\_ 
  
- 16. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

- 17. \_\_\_\_\_ 
  
- 18. \_\_\_\_\_ 
  
- 19. \_\_\_\_\_ 
  
- 20. \_\_\_\_\_ 
  
- 21. \_\_\_\_\_ 
  
- 22. \_\_\_\_\_ 
  
- 23. \_\_\_\_\_ 
  
- 24. \_\_\_\_\_ 
  
- 25. \_\_\_\_\_ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

26. \_\_\_\_\_ 

27. \_\_\_\_\_ 

28. \_\_\_\_\_ 

29. \_\_\_\_\_ 

30. \_\_\_\_\_ 

31. \_\_\_\_\_ 

Und außerdem noch:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

## Lachen ist eine ernste Sache!

### Die Motivationskarten

Ganz im Ernst lachen? Versuchen Sie es: diese Seite auf Karton ausdrucken/aufkleben, ausschneiden, nach Bedarf verschenken und auch selbst benutzen z.B. griffbereit in der Brieftasche, am Badspiegel, am Kühlschrank, in der Garderobe, innen an der Haustür, im Auto, in der Werkstatt, am Schreibtisch, auf dem Computermonitor...



Fallen Ihnen noch weitere Nutzungsmöglichkeiten ein? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und setzen Sie Ihre Motivationskarten überall dort ein, wo Sie sie brauchen!



## Der Lachscheck

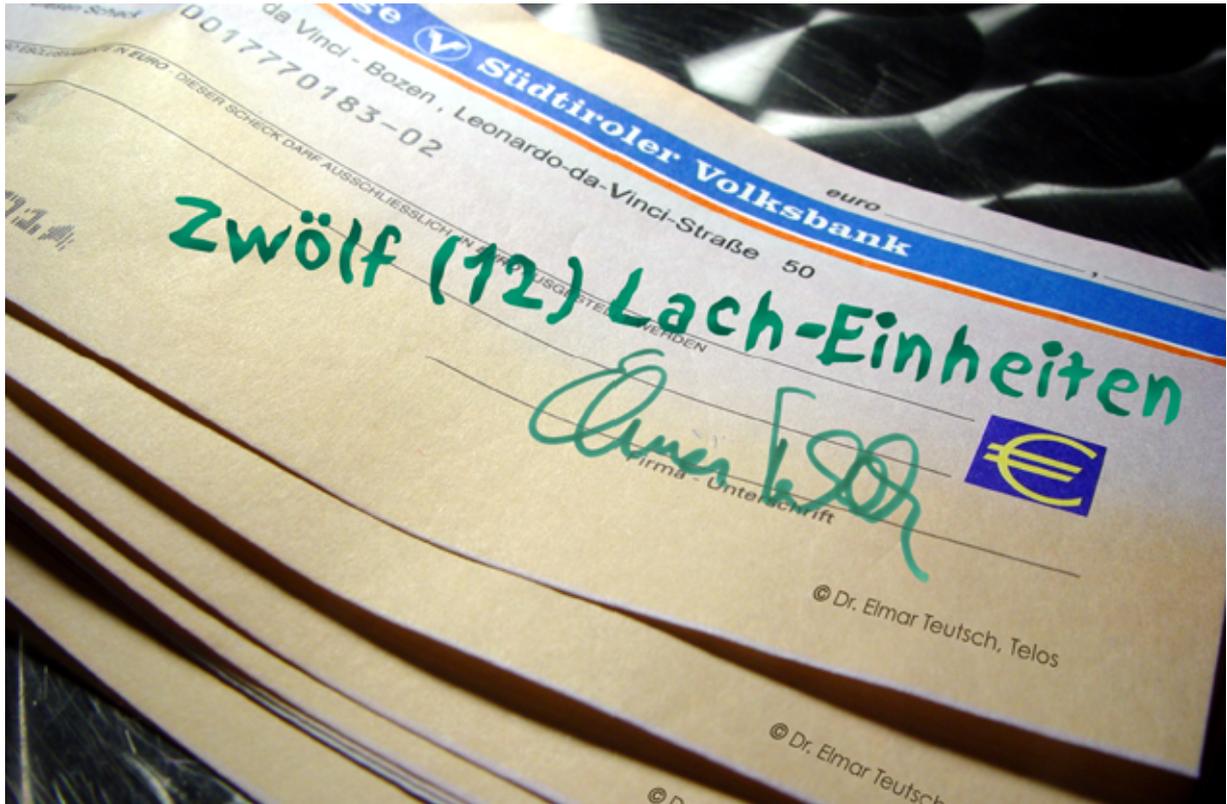
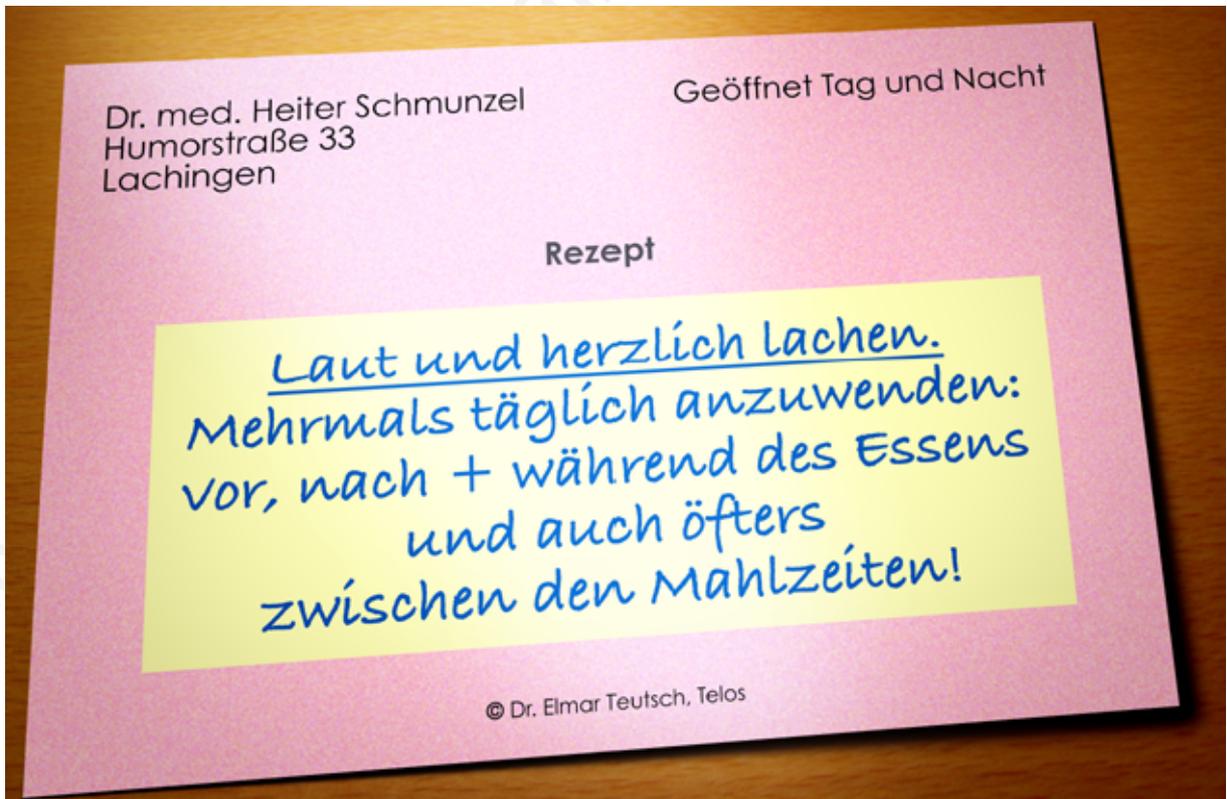


Foto: Dr. E. Teutsch – 10642

*Schenken Sie Lachen statt Geld!*

## Das Lachrezept



Artwork: TELOS – 06324

*So wirkt das Rezept am besten:  
mehrere Kopien ausschneiden, im Papierwarengeschäft laminieren lassen  
und strategisch günstig platzieren – z.B. in der Schublade vom Esstisch...*

## Der Schmunzelgutschein

Auf Karton ausdrucken oder aufkleben, dann passend ausschneiden und die einzelnen Schmunzelgutscheine nach Bedarf verschenken oder gerne auch selbst anwenden...



Artwork: TELOS – 06323



## Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch – 08819b

Wie gesagt: Lachen ist ansteckend ...

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

### **Hier noch ein paar Zitate zum Thema "Lachen":**

**... das ist eine unglaubliche Niedagewesenheit.**

Karl Valentin (1882-1948), bayerischer Komiker, Volkssänger, Autor

**Das Leben ist zu wichtig, um ernst genommen zu werden.**

Oscar Wilde, (1854 - 1900), irischer Lyriker und Bühnenautor

**Lache, und die Welt lacht mit dir.**

**Schnarche, und du schläfst allein.**

Anthony Burgess (1917-1993),

britischer Schriftsteller (u.a. Clockwork Orange)

**Auch ich wünsche Ihnen viel Spaß: mit unseren Unterlagen und mit vielen weiteren heiteren Dingen in Ihrem Leben. Und wenn Sie das Gefühl haben, der Ernst des Lebens ist immer noch viel zu ernst, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)