

Rückblick



Weiterbildungsangebot „Selbststärkung durch Lach- und Resilienztraining“

Ein Lächeln

Ein Lächeln kostet nichts und bringt doch so viel.

Es bereichert den Empfänger und den Geber.

Es ist vielleicht nur kurz, doch die Erinnerung daran oft unvergänglich.

Keiner ist so reich, um darauf verzichten zu können.

Und keiner ist zu arm, dass er es sich nicht leisten könnte.
aus China

Einmal wöchentlich fanden unter Anleitung der ausgebildeten Lachtrainerin Karla Pense, 10 Teilnehmer zusammen, um an den zunächst acht aufeinanderfolgenden Treffen jeweils ein bestimmtes Thema zu bearbeiten. So gab es beispielsweise jeweils zu Optimismus, Konflikt- und Kritikfähigkeit sowie Entspannung und Gelassenheit eine kurze theoretische Einführung und danach passende praktische Übungen bei denen schnell die Lachimpulse freigesetzt wurden.

In der ersten Kursstunde waren zwar alle noch etwas zurückhaltend und gehemmt. Doch bald wurde aus der kleinen Gruppe eine richtige Gemeinschaft, jung und alt konnten mit viel Freude zusammen lachen und Hemmungen wurden schnell überwunden.

Vor allem durch die gute Atmosphäre, den Gruppenzusammenhalt und abwechslungsreiche praktische Übungen, die auch zu Hause angewendet werden konnten, waren die Teilnehmer jede Woche aufs Neue wieder begeistert.

So merkten die Gruppenmitglieder schnell, dass es wichtig ist mehr zu lachen und dass dies gut tut. "Denn so entstehen gute Erinnerungen und fällt der Umgang mit Problemen leichter" meinten die Teilnehmer. Zusätzlich wurde sowohl ihr Wohlbefinden, als auch ihre

Atemfähigkeit gesteigert und sie waren zunehmend optimistischer.

Und nach dem Training halfen die kleinen gelben Karten, die es wöchentlich jeweils passend zu den Themen gab, sich immer wieder daran zu erinnern und positiv zu denken oder aber sie enthielten eine kleine Aufgabe für die kommende Woche, die es zu lösen galt.



Die Gruppe war von dem Kurs so begeistert, dass sie sich noch eine Verlängerung der Fortbildungsreihe wünschten. Und so wurde auch im November noch weitere drei Male zusammen gelacht.

Die praktischen Übungen wollen alle auch weiterhin in ihren Alltag einbauen. So ist es beispielsweise für jeden nur empfehlenswert auch mal von der Lachschokolade zu probieren. Die macht garantiert nicht dick und setzt dabei noch Glückshormone frei.

Ein Versuch ist es wert, testen Sie es aus!