

Nummer 23

Gehirnpfade



Das Paar lebte frisch zusammen. Sie beklagte sich, dass er die Zahnpastatube nicht auf den Kopf / Deckel stellen würde. So würde es dauern, bis die Zahnpasta raus käme. Er hielt gegen, das fände er kleinlich, soviel Zeit müsse sein, außerdem gäbe es für fast leere Tuben ja Tubenausdrücker. Ein Tubenkrieg begann und dauerte, bis eines Tages eine Zeichnung in der Zeitung erschien. Zu sehen war ein Mann im Bad, auf seinem Kopf stehend eine Zahnpastatube. Der Text dazu lautete: "Zahnpastatuben bitte auf den Kopf stellen." Ab diesem Moment war der Tubenkrieg beendet. Dem Blick zur Zahnpastatube folgte jetzt ein leichtes Schmunzeln bei beiden. Wieso:

Neubewerten mit Humor

Die alte Bewertung lautete:

"er respektiert mich nicht"

"sie ist mir gegenüber intolerant"

Die Neubewertung lautete: "Zahnpastatuben sind blöd!"

Ein wundervolles kleines Beispiel aus dem Leben zum Verdeutlichen der Wirkkraft des Humors.

Humor ist gewaltig. Paart er sich mit der Scham ("belächelt werden" - "ausgelacht werden") dann führt er zu elementaren Reaktionen, um das Gesicht zu wahren und zu erstaunlichem Starrsinn.

Sehr hilfreich ist Humor hingegen in die entspannte, lockere, sich weiter bewegende, erfreuliche Entwicklung hin. Im besten Sinne schafft er Distanz und erlaubt dadurch einen anderen Blick auf ein Geschehen. Humor eint die Schmunzelnden, trennt Bewertungen wieder von der inneren Aufklebestelle (Tube von respektlos) und schrumpft Themen zurück auf handhabbare Größe.

Gibt es für diese positiven Ereignisse des Humors Belege? (Für die starrsinnigen gibt es ja leider aktuell mehr als genug).

"Menschen, die ihren Stress mit Humor bekämpfen, haben ein besonders gesundes Immunsystem sie

Nächster Newsletter: Reisedokument StressPass

Termine:

26.-28.06.15: NLP-Master in Augsburg!!!. noch 2 Plätze frei

8.-10.05.15:Selbsthypnose. Offen für Jedermann / Jederfrau

10.-12.07.15: Um die Ecke gecoach.

Coachingerweiterungen für drinnen und draußen. Offen für Coaches, Trainer, Berater

Infos: www.persoenlichkeit-entscheidet.de

Hey

Zuerst in eigener Sache: fassungslos im Zeitalter der schnellen Kommunikation musste ich feststellen, dass mein Telefon 14 Tage lahmgelegt war. Ich hatte den Anbieter gewechselt hin zur Telekom. Stunden in Warteschleifen und 2 Techniker und derzeit 430€ später tut dann alles wieder. Jedoch: wer in der Zeit vom 4.03.-18.03. angerufen und eine Nachricht hinterlassen hat: alles inkognito verschwunden, bitte wieder melden. Danke! Vielleicht hilft ein Witz:" was erhält man, wenn Telekom und Post wieder zusammen gehen? Richtig, Kompost. In diesem Sinne: bis demnächst, unter alter Nummer

Wie funktionieren die Gehirnpfade zur Neubewertung? Dazu heute "Planet Wissen":

"In der Humorforschung ist das Lachen über einen Witz, den wir hören, am besten untersucht. Nachdem das Sprachzentrum seine Arbeit getan hat, kommen die Hirnareale ins Spiel, die etwas mit unseren Erwartungen an die Welt

erleiden um 40 Prozent seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, haben bei Zahnbehandlungen weniger Schmerzen und leben viereinhalb Jahre länger als andere."

(Lefcourt in "Handbook of Positive Psychology" from Snyder, C.R., Lopez, S.J.)

Leider fehlt die genaue Dosierung, wie oft am Tag Du humorvoll unterwegs sein musst für einen Tag Lebensverlängerung.

"... es finden sich an die 200 Arbeiten, die nachweisen, dass Humor das Immunsystem beeinflusst, dass Lachen Schmerz reduziert, Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördert oder helfen kann, den Blutdruck zu senken."

(P.Hainin in "Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik u. Medizin" S. 153)

Er versteht Humor als therapeutisches Mittel, um in kurzer Zeit Zugang zu Ressourcen und neuen Perspektiven zu finden. "Humor ist weder eine Eigenschaft, die man besitzen kann, noch eine therapeutische Technik, die man anwendet. Humor ist vielmehr eine Haltung und eine Fähigkeit, die täglich von neuem entwickelt und ernsthaft gepflegt werden muss."

Humor-Dein Trainingsplan

zum Umlenken in andere Gehirnpfade, die Dir gut tun

- Schicke mir Deinen derzeitige Lieblingswitz zu. Du erhältst im Gegenzug die gesammelten Lieblingswitze aller Zusender.
- Richte Dir einen realen äußeren Platz oder einen imaginären inneren Platz ein*. An diesem lagerst Du einige Schmunzler Deines Lebens, einige humoristische Anflüge und Betrachtungen von Dir selber, einige Witze. Hierher kommst Du regelmäßig und trainierst, über Ereignisse Deines Alltages humorvoll zu schmunzeln.
- Wenn alleine das Ankommen am Platz schon zum Schmunzeln führt, ist es an der Zeit für den nächsten Schritt: Schmunzeln über Dich selber
- Wenn das gut klappt: wie könntest Du ab jetzt Widrigkeiten im Nachhinein so wahrnehmen, dass Du drüber schmunzeln kannst?
- Falls Du Dich mal zu ernst und festgelegt in Deiner Bewertung fühlst und das Training

und unserem Wissen über die Welt zu tun haben. Denn das Typische an einem Witz ist, dass er uns zunächst einmal auf eine falsche Fährte führt. Wir bilden dann eine Hypothese, stellen also eine Vermutung auf, was jetzt wohl als nächstes passieren wird. Dann kommt die Pointe und wirft unsere Hypothese komplett über den Haufen. Das ist nun der Moment, in dem wir – bestenfalls – die Kurve kriegen und kapieren, was da tatsächlich gemeint ist. Dieses Begreifen der Pointe läuft an der Außenseite des linken Stirnhirns ab."(8.01.15, www.planetwissen.de, K.Deppe, L. Nickels)

nicht so recht will, dann erzähle jemandem
Deinen aktuellen Lieblingsswitz und beobachte
diese Person dabei genau. Dann geht auch das
Trainieren wieder leichter.

*Gerne genommen, also vermutlich sehr geeignet:
der Klodeckel

Viel Vergnügen bei der Pflege Deiner neuen
Haltung!

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

**Zum Abschluss eine kleine Bewertung Deiner
Normalität:**

Während eines Besuches in einer geschlossenen
Anstalt fragt ein Besucher den Direktor, nach
welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand
eingeliefert werden muss oder nicht.

Der Direktor sagt: "Nun, wir füllen eine Badewanne,
geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse
und einen Eimer und bitten ihn, die Badewanne
auszuleeren."

Der Besucher: "Ah, ich verstehe, und ein normaler
Mensch würde den Eimer nehmen, damit es
schneller geht, ja?"

Direktor: "Nein, ein normaler Mensch würde den
Stöpsel ziehen ... Wünschen Sie ein Zimmer mit oder
ohne Balkon??" (www.rotenasen.de)

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp