

# **LACHYOGA**

**Kraftvolles Instrument  
zur Minderung der psychischen Belastungen  
im Pflegeberuf unter Berücksichtigung notwendig  
längerer Verweilzeiten älterer Beschäftigter im Beruf**

**SALINGER, SALINGER-ROST**

**BOCHUM, MAI 2010**

# **Lachyoga – Kraftvolles Instrument**

## **zur Minderung der psychischen Belastungen im Pflegeberuf**

Die entstehenden betriebs- und volkswirtschaftlichen Kosten durch den stetigen Anstieg der psychischen Belastungen im Pflegeberuf sind erheblich. Eine Schlüsselrolle für Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit älterer Arbeitnehmer spielt die soziale Umgebung am Arbeitsplatz. Das Festhalten an negativen Altersstereotypen, wie fehlender körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Hilfsbedürftigkeit, Passivität, Intoleranz, körperlicher Gebrechlichkeit oder psychischem Abbau, kann dazu führen, dass an sich leistungsfähige, ältere Beschäftigte in eine nicht gewollte persönliche Isolierung und innere Einsamkeit innerhalb der Ausübung ihres Berufes geschoben werden. Durch die Zunahme arbeitsbedingter Erkrankungen bis hin zum Burn-Out werden sowohl Management als auch Mitarbeiter/innen in Gesundheitseinrichtungen vor große Herausforderungen gestellt. Krankheitsbedingte Ausfälle und Minderleistung des Pflegepersonals stellen nicht nur kleine und Krankenhäuser mittlerer Größe vor spürbare Probleme. Für den Krankenhaussektor belegt der „BARMER Gesundheitsreport 2009“ Fehlzeiten bei depressiven Episoden im Schnitt mit 50,7 Tagen bei Krankenpflegepersonal gegenüber 40,8 Tagen bei Bankfachleuten.

**Gerade deshalb kommt Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle zu.** Sie können ebenso Abhilfe leisten wie die Umgestaltung der Arbeitsbedingungen. Darüber hinaus wirkt sich die Qualität der Beziehungen innerhalb einer Arbeitsgruppe, ganz unabhängig von der Art der Pflegeleistung und der Interdisziplinarität eines Teams, auf das Wohlbefinden von Pflegekraft und Patient aus. Das multinationale, multikulturelle Pflgeteam mit heterogener Altersstruktur wird daher in Zukunft immer öfter anzutreffen sein.

**Lachyoga ist kein Entertainment – sondern ein funktionierendes Anwendungskonzept.** Insoweit soll gezeigt werden, dass Lachyoga als gesundheitsfördernde und praxisorientierte Maßnahme dazu beitragen kann, Wohlbefinden und Lebensqualität im Arbeitsalltag in Gesundheitseinrichtungen zu steigern. Als präventiv ausgerichtetes, übungsorientiertes Trainings-Konzept positioniert es sich darüber hinaus als „soziale Bindungen schaffendes Instrument“ im Sinne des INQA-Projekts zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz „psyGA“. („*Gesunde Arbeit*“ wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales - BMAS - gefördert).

Die im folgenden vorgestellten Lachyoga-Seminare und Trainings stellen - angepasst an die speziellen Anforderungen im Bereich der Pflgetätigkeiten - unter Berücksichtigung sensorischer, motorischer und kognitiver Veränderung der Arbeitsfähigkeit älterer Beschäftigter - eine ernste Anstrengung dar, zur Erhöhung der nutzbringenden Effekte einer guten Arbeitsumgebung auf die Zufriedenheit der Pflegekräfte und die Aufrechterhaltung der Qualität der Patientenversorgung beizutragen. Sie sollen auch eine Antwort auf die Frage bieten: Warum macht es Sinn, Zeiten zu reservieren um - auch gemeinsam im Team - positive Ressourcen zu trainieren.

*(Die nachstehenden Überlegungen beziehen sich auf die deutschsprachige Übersetzung „INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES /ARBEITSPLATZ PFLEGE MIT QUALITÄT ARBEITEN = MIT QUALITÄT PFLEGEN - vom Deutschen Verband für Pflegeberufe 2007)*

- **Lachyoga verschafft die notwendige innere Distanz zum äußeren Problem**
- **Lachyoga stärkt die psychische Gesundheit**
- **Lachyoga bereichert die Kommunikation**
- **Lachyoga unterstützt die Wiedereingliederung in den betrieblichen Alltag**

- ***Lachyoga hat tiefgreifende Wirkungen auf die Einzel- und Gesamtleistungen eines Unternehmens***

Aus diesen Ansätzen heraus lassen sich für Gesundheitseinrichtungen und -organisationen adäquate Zieldefinitionen für die Gestaltung von Lachyoga-Veranstaltungen und Workshops - als Projekte und Maßnahmen im Sinne von guter Praxis - ableiten.

Die Bereiche „Unternehmenskultur“, „Betriebliche Gesundheitspolitik“, „Führung“ oder „Arbeitsorganisation“ können auf diese Weise integrativ behandelt werden und alle Mitarbeitergruppen zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Arbeitsklimas mit einbeziehen.

## **Wozu dient Lachyoga im Krankenhausalltag?**

Es gibt Anhaltspunkte, die darauf hinweisen, dass sich „lange Phasen großer Arbeitsbelastung auf persönliche Beziehungen auswirken und zu einer Zunahme von Krankheitszeiten, Konflikten, Arbeitsunzufriedenheit, Fluktuation und Ineffizienz führen“.

Pflegekräfte, die sich wegen einer hohen Arbeitsbelastung, aufgrund von Spannungen mit Kollegen, unangemessenen Aufgaben, ungenügenden Fähigkeiten und Kenntnissen, schlechtem Management oder unsicheren Arbeitsbedingungen gestresst fühlen, können nicht gleichzeitig höchste Qualität in der Pflege erbringen.

Hohe Stressbelastungen sind oft mit todernter Stimmung am Arbeitsplatz verbunden. Dies ist dem Fehlurteil geschuldet, dass ernste Menschen verantwortungsvoller und produktiver arbeiten, doch das ist ein Trugschluss: Produktiver sind jene Mitarbeiter, die ihrer Arbeit ernsthaft und konzentriert nachgehen, sich selbst aber leicht nehmen können.

Eine positive Stimmung am Arbeitsplatz wirkt sich nicht nur auf die Pflegekraft, sondern auch auf andere im Gesundheitswesen Beschäftigte aus und fördert hervorragende Qualität in der Leistung, wodurch sich letztendlich das Patientenergebnis verbessert.

Untersuchungen über die mit Lachen verbundenen Auswirkungen zeigen, dass Lachen am Arbeitsplatz Stress und stressbezogene Probleme lösen kann. Dabei muss man jedoch konstatieren, dass Humor - als bislang einzig bekannte Methode - selten zu anhaltendem, herzlichem Lachen führt, und somit als wenig geeignet eingestuft werden muss.

Hingegen wird aber ein anhaltendes, 15-20 Minuten dauerndes Lachen, durch die effektiven und zuverlässigen Übungen des Lachyoga erzeugt.

Damit steht zum ersten Mal ein überzeugendes und reproduzierbares System von Lach- und Yoga-Atemübungen zur Verfügung, mit dem man gezielt in eine wiederholbare Abfolge von Lachtrainingseinheiten gelangt, die die wissenschaftlich belegten gesundheitsfördernden Wirkungen erbringen, weil sie über einen längeren Zeitraum ausgedehnt erfolgen - und aus dem Bauch und vom Zwerchfell her kommen.

Natürliches Lachen, wie wir es im Alltag oft wahrnehmen, tritt nur gelegentlich auf, und dauert höchstens ein paar Sekunden. Aus gesundheitsfördernder Sicht ist es nicht lang genug für die positiven, kraftvollen physiologischen Veränderungen, die es bewirken könnte. Mit Lachyoga steht uns allerdings eine ideale Methode zur Verfügung, um das Lachen bewusst zu fördern und zu verlängern.

## **Was ist Lachyoga?**

Lachyoga ist ein effektvolles Trainingsprogramm, welches von dem indischen Allgemeinmediziner Dr. Madan Kataria und seiner Ehefrau, einer Yogalehrerin, entwickelt wurde. Das Konzept von Lachyoga geht davon aus, dass jeder Mensch ohne Grund lachen kann, ohne dazu Witze, Komödien oder einen Sinn für Humor zu benötigen.

Ähnlich einer Sport-Trainingseinheit wird Lachen als Übung, in der Gruppe zunächst simuliert. Schnell verwandelt es sich durch Blickkontakte und spielerische Herangehensweisen in ein echtes, herzliches und ansteckendes Lachen. Die Hinzunahme von Yoga-Atemtechniken gab dem „Lachyoga“ seinen Namen. Die damit verbundene Steigerung der Aufnahme von Sauerstoff in Körper und Gehirn steigern das Wohlbefinden – man fühlt sich gesünder und voller Energien.

Das Konzept von Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Verstand, nicht sehr wohl aber der menschliche Körper zwischen simuliertem und echtem Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen setzen die erwünschten positiven physiologischen und psychologischen Veränderungen ein.

Sieht man einmal von dem schnellen Siegeszug des Lachyoga-Konzepts um die ganze Welt ab - mittlerweile gibt es über 8000 Lachclubs in mehr als 60 Ländern - so muss man überrascht feststellen, dass neben Firmen, Fitnessstudios, Yoga-Zentren auch Seniorenheime, Schulen und Universitäten davon Gebrauch machen. Lachyoga wird darüber hinaus bei körperlich oder geistig behinderten Menschen, in Selbsthilfegruppen für Krebserkrankungen sowie für verschiedenste andere Indikationen gezielt eingesetzt.

Sicherlich haben zu der weltweiten Bekanntheit des Lachyoga namhafte Publikationen im „TIME Magazine“, in „National Geographic“, „Wall Street Journal“, „Los Angeles Times“, „Daily Telegraph (UK)“ u. a. ebenso dazu beigetragen, wie auch die Präsentation des Konzeptes in zahlreichen Fernsehsendungen: Oprah Winfrey Show sowie im BBC, CNN, ZDF, NHK (Japan), ABC News (USA) und anderen TV-Sendegruppen, durch die Lachyoga seine weltweite Beachtung und Anerkennung erfuhr.

## **Wie kann Lachyoga das Arbeitsklima und die Leistungsfähigkeit verbessert?**

Kürzlich durchgeführte Studien haben gezeigt, dass Pflegekräfte bevorzugt in der Region bleiben, in der sie ihre Ausbildung absolviert haben und diese erst dann verlassen, wenn die Arbeitsbedingungen nicht ihren persönlichen bzw. professionellen Anforderungen genügen. Das Fehlen einer angemessenen Entlohnung ist einer der wichtigsten Gründe für die Migration an viele Orte der Welt.

Allerdings konnte in Studien gezeigt werden, dass Geld in der industrialisierten Welt erst dann zu einem entscheidenden Faktor wird, wenn andere Quellen der Befriedigung fehlen. Die Zufriedenheit des Pflegepersonals wird auch durch allgemeine Faktoren - wie z.B. Unterstützung der physischen Infrastruktur, dem Engagement des Arbeitgebers für die pflegerische Leistung sowie der individuellen Wahrnehmung des vorherrschenden Arbeitsklimas - beeinflusst.

Nach der Einführung von Lachyoga für das gesamte Personal berichten Unternehmen von folgenden positiven Veränderungen:

- einer glücklicheren Atmosphäre am Arbeitsplatz
- effizienterem Arbeiten
- einer besseren Kommunikation
- höherer Produktivität und Kreativität
- besserer Teamarbeit und -organisation
- weniger Krankenständen und Fehlzeiten
- weniger Personalfuktuation

Die Leistung einer Arbeitskraft hängt direkt davon ab, wie hoch ihre Motivation ist, regelmäßig zur Arbeit zu gehen, die Arbeit engagiert und flexibel zu erledigen, sowie anstehende Aufgaben bereitwillig auszuführen.

Die nutzbringenden Effekte von Lachyoga im Hinblick auf eine gute Arbeitsumgebung, auf die Zufriedenheit der Pflegekräfte, auf die Qualität der Patientenversorgung und auch auf die Innovation sind daher ebenfalls für Gesundheitseinrichtungen anzunehmen.

## **Verbesserter Umgang mit Stress**

Es gibt viele Stressmanagement-Methoden, aber Lachyoga ist im Moment die effizienteste und zeitsparendste Methode. Sie bietet in einem einzigen Trainingsschritt Entlastung von körperlichem, mentalem als auch von emotionalem Stress.

Klinische Studien zu Lachyoga-Techniken zeigen, dass durch anhaltendes Lachen eine signifikante Reduktion des Stresslevels anhand der Verringerung der Stresshormone (Kortisol, Epinephrine etc.) im Speichel nachgewiesen werden kann.

Lachen fördert eine positive und optimistische Einstellung und hilft, Stress, depressive Verstimmungen und Hilflosigkeit zu überwinden sowie emotional aus dem Lot geratene Menschen wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen.

*(Studie, Dezember 2006, Bangalore, Indien)*

## **Optimale Leistungsfähigkeit**

Unser Leistungsvermögen ist immer auch eng mit unseren vorherrschenden Stimmungen verbunden. Die Übungen des Lachyoga sind so effektiv, dass sie uns helfen können, einen Stimmungsumschwung innerhalb kürzester Zeit zu erreichen.

Die Freisetzung von Neurotransmittern - sogenannter Endorphine durch die Gehirnzellen - spielt hierbei eine große Rolle. Man hat festgestellt, dass unser Gehirn für seine Tätigkeiten bis zu 25 Prozent mehr Sauerstoff benötigt als unsere übrigen Organe.

Lachyoga führt über den vermehrten Anstieg der Sauerstoffversorgung zu einer optimalen Produktivität, und in Folge dazu zu einem enorm hohen anhaltenden Plateau unserer Leistungsfähigkeit.

## **Teambildung**

Wenn qualitativ gute Pflege geleistet werden soll, sind die Faktoren, die Teamarbeit möglich machen, von großer Bedeutung. Das multinationale, multikulturelle Pflergeteam ist immer öfter anzutreffen. Lachyoga kann hier eine integrative Kraft entfalten, welche die Integration der Pflegekraft mit Migrationshintergrund und der internationalen Pflegekraft unterstützt.

Lachen knüpft Verbindungen zwischen Menschen, auch über Hierarchiegrenzen und Organisationsgegebenheiten hinweg. „Menschen, die gemeinsam lachen können, können auch zusammen arbeiten,“ erkannte der britische Schauspieler John Cleese (Komiker und Gastprofessor an der Cornell University in New York).

2001 besuchte Cleese im Rahmen einer Untersuchung in Mumbai das dortige Gefängnis, während er für BBC eine Dokumentation zu menschlichen Ausdrucksweisen erstellte.

Lachyoga effektiv eingesetzt, ist der kürzeste Weg zur hochmotivierten Arbeitskraft voller Energien für maximale Produktivität und Wirtschaftlichkeit. Alle bisherigen Erkenntnisse zeigen, dass sich durch Lachyoga auch eine positive mentale Einstellung voller Hoffnung und Optimismus entwickelt, in deren Folge auch eine erhöhte Kommunikationsfähigkeit der Teammitglieder zu beobachten ist.

## **Motivation und Kommunikation**

Lachyoga hilft Menschen, die in der Patientenpflege und in der Betreuung von Menschen arbeiten - oder auch generell in einer kommunikativen Schnittstelle zu anderen Menschen stehen - ein Lächeln ins Gesicht zu bringen und sich körperlich wohl zu fühlen.

Dadurch werden ihre Kommunikationsfähigkeit und Motivation verbessert, die sich in der Folge nicht selten durch eine gute soziale Unterstützung durch Kollegen auszeichnet.

In der Zuwendung zum Patienten findet dies dann über die Befriedigung von physischen Bedürfnissen des Patienten hinaus, durchaus seinen Niederschlag, in dem Aufgreifen psychosozialer und geistiger Bedürfnisse des Patienten, durch eine „gewünschte Ansteckung“ auf emotionaler Ebene. Lachen und Lächeln steckt andere Menschen an.

## **Innovation und Kreativität**

Die mit Lachyoga bezweckte Absicht ist es, schon lange in Vergessenheit geratenes, kindlich-spielerisches Verhalten zu reaktivieren. Spielerisches Verhalten stimuliert die rechte Gehirnhälfte - Sitz der Kreativität.

Das hilft zum Beispiel dabei, neue Ideen und Einsichten zu Aufgaben und Problemen am Arbeitsplatz zu gewinnen. Lachyoga hilft Menschen, kreatives und innovatives Denken zu entwickeln.

## **Ausbildungsklima**

Das Klima in Krankenpflegeschulen, welches Lernen unterstützt, stellt die Weichen für eine positive und sichere Arbeitsumgebung. Wenn Gesundheitseinrichtungen das Konzept für ein lebenslanges Lernen dadurch stärken, dass sie die professionelle Weiterentwicklung persönlicher, emotionaler Ressourcen und den gegenseitigen Austausch von Wissen unterstützen, verwandeln sie sich in „menschliche Lehreinrichtungen“.

In einem solchen, das Lernen unterstützenden Klima, haben die Arbeitgeber begriffen, welche Bedeutung Zeit, Einsatz und Mittel für die berufliche Förderung ihrer Mitarbeiter und für die Verbesserung ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Urteilskräfte haben.

Der Einsatz von Lachyoga kann an dieser Stelle das von professionellen Institutionen geförderte Konzept der reflektierenden Praxis unterstützen. Die im Lachyoga auf die jeweiligen Lern-Thematiken angepassten Übungen helfen und erlauben es den jungen Pflegekräften, ihre Arbeit innerhalb der spielerischen und sicheren Atmosphäre des Lachyoga zu spiegeln und zu reflektieren.

Dieser Ansatz macht es für jeden Einzelnen und auch für „gestandene“ Teams möglich, Rückmeldungen von Kollegen und Kolleginnen zu bekommen.

## **Höhere Aufmerksamkeitsspanne**

Die Wahrnehmungsfähigkeit einer Pflegekraft gehört zu der Grundkompetenz ihrer Aufgaben. Die Konzentration auf die eigenen Sinne ist im Berufsalltag besonders wichtig. Um die Wahrnehmung des Patienten zu fördern, ist es vorab wichtig, die Wahrnehmungsfähigkeit der Pflegekraft zu erhöhen.

Ein gezieltes Beobachten der Signale im Arbeitsumfeld - Kontrollleuchten, zur Neige gehende Infusionsbeutel etc. oder Hilfesuche von Patienten, Veränderungen in der Körperhaltung, des Körperausdrucks und der Gesichtsmimik - sind wichtige Voraussetzungen, um eine wahrnehmungsfördernde Pflege durchzuführen.

Das menschliche Gehirn kann sich für maximal 90 Minuten konzentrieren, danach sinkt die Aufmerksamkeit. Lachyoga-Einheiten von nur 5-10minütiger Dauer können die Energien neu ankurbeln. Lachyoga hilft, die Aufmerksamkeit zu erhöhen, und die Lernfähigkeit, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern.

## **Positive Arbeitsatmosphäre**

Arbeitsplätze im Pflegebereich mit einem schlechten Klima gefährden den Patienten und setzen das Pflegepersonal einem größeren Risiko für „BurnOut“ und Fehlzeiten aus.

Im Allgemeinen wächst das Engagement von Pflegekräften, die in einer Einrichtung mit positivem Klima arbeiten. Außerdem kündigen sie seltener. Personen, deren Werte mit denen der Einrichtung, für die sie arbeiten, übereinstimmen, zeigen bessere Leistungen und eine größere Zufriedenheit mit ihrer Arbeit, als diejenigen, deren Werte abweichen.

Lachyoga schafft positive Energien und verbessert die Kommunikation zwischen Kollegen, aber auch zwischen Mitarbeitern und ihren Vorgesetzten.

Die Studie in Bangalore bestätigte auch den Anstieg positiver Emotionen und den Rückgang negativer Emotionen durch Lachyoga - eine Entwicklung die emotionale Intelligenz fördert. Dadurch entsteht eine konstruktive Arbeitsumgebung und loyales, verbindliches Verhalten wird entwickelt.

## **Lachyoga für Gesundheit und Wohlbefinden**

Beschäftigte im Gesundheitsbereich leiden häufiger unter Muskel- und Skeletterkrankungen als andere Beschäftigungsgruppen. Insbesondere Pflegekräfte haben hohe Zerrungs- und Verstauchungsraten. Ärzte und Pflegepersonal sind häufig so sehr in ihre Aufgaben und (Schicht)-Dienste eingebunden, dass keine Zeit für Sport mehr bleibt.

Häufig geht es nur noch darum, aus dem stressigen Arbeitsumfeld „nach Hause zu kommen und die Beine hochzulegen“, und vor dem Fernseher „mit Chips und Bier“ abzuschalten, nachdem man sich „kurz um die Familienbedürfnisse“ gekümmert hat.

Dabei ist es das Grundziel aller Menschen, das Leben zu genießen, in Harmonie mit der Familie zu leben und Freunde zu haben. Das Leben zu genießen, erweist sich jedoch als schwierig, wenn man krank ist. Lachyoga bringt körperliches, mentales und soziales Wohlbefinden in kürzester Zeit zurück - und das oftmals schon nach einem einzigen Training. Bereits nach der ersten Session können die Teilnehmer diese Vorteile spüren.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass die zwei häufigsten Ursachen für Krankheit einerseits schlechte Ernährungsgewohnheiten und andererseits Bewegungsmangel sind. Das führt zu Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und vielen stressbezogenen Krankheiten.

Dr. William Fry von der Stanford Universität kam im Zuge seiner Lachforschung zu der Erkenntnis, dass 10 Minuten herzhaftes Lachen 30 Minuten an der Rudermaschine entspricht. Bei diesem Vergleich geht es nicht um die Muskelbewegung, sondern um die Beanspruchung von Herz und Lunge. Das übergeordnete „Gesundheitsziel“ aller Lachyogaübungen ist es, die Herztätigkeit und den Blutkreislauf anzuregen, die Sauerstoffversorgung zu erhöhen und die Ausscheidung von Gift und Abfallstoffen zu fördern bzw. den gesamten Stoffwechsel zu verbessern.

## **Durchbrechung von negativen Altersstereotypen**

Altersstereotype sind relativ festgefügte, stabile Überzeugungen davon, wie ältere Menschen (angeblich) sind, und wodurch sie sich von anderen jüngeren Menschen unterscheiden.

In bezug auf die alte Frage „Henne oder Ei“ dürfte daher die zwangsläufige Verknüpfung der Lebensphase „Alter“ mit schlechter Gesundheit, fehlender körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Hilfsbedürftigkeit, Passivität, Intoleranz, körperlicher Gebrechlichkeit, psychischem Abbau, finanzieller Unsicherheit, persönlicher Isolierung und Einsamkeit eng einhergehen mit der Frage: „Was bedingt was?“

Von Kindesbeinen an lernen wir unentwegt und machen Lebenserfahrungen, die im impliziten (unbewussten) Gedächtnis Spuren hinterlassen.

Es ist anzunehmen, dass sich solche Annahmen in den neuronalen Erregungsmuster älterer Arbeitnehmer widerspiegeln, insbesondere wenn sie von der Gesellschaft von frühester Jugend an immer wieder in uns aktiviert und wiederholt werden, und so die Bereitschaft für die leichtere Auslösbarkeit einer emotionalen Richtung bahnen.

Lachyoga kann zu einer Durchbrechung derartiger Stereotypenformen führen, und damit zu einer eher positiven gelasseneren emotionalen Grundrichtung.

Es bleibt zu untersuchen, inwieweit Lachyoga eine Veränderung kognitiver Prozesse durch normales und pathologisches Altern umkehren bzw. beeinflussen kann.

## **Lachyoga – auf den Punkt gebracht**

**Lachyoga** ist einfach und leicht - es müssen keine Körperhaltungen oder Fertigkeiten erlernt werden. Keine spezielle Bekleidung oder Equipment wird benötigt. Sie sind von der 1. Stunde an Experte.

**Lachyoga** bietet ein schnelles und kraftvolles Herzkreislauftraining, bei dem man nicht ins Schwitzen kommt.

**Lachyoga** macht stressresistent. Das Ausmaß an Stress nimmt rasch ab - bis zu 75% oder mehr. Und er bleibt niedrig.

**Lachyoga** senkt den Blutdruck, verbessert die Blut-Zirkulation und vermindert die Pulsrate.

**Lachyoga** ist eine gute Übung für die Lungen, die dabei die verbrauchte Restluft ausscheiden. Gesunde, tiefe Atmung wird geübt.

**Lachyoga** verbessert die Sauerstoffversorgung im Blut und in den Organen. Wir fühlen uns dadurch energiegeladener.

**Lachyoga** verbessert die Laune binnen Minuten. Es werden Endorphine freigesetzt, die gute Laune fördern und schmerzstillend wirken.

**Lachyoga** befreit von Depressionen - sogar schwere Depressionen können dadurch gemildert werden.

**Lachyoga** fördert das Selbstvertrauen, die Kreativität, die Wahrnehmungsfähigkeit und verbessert die Kommunikationsfähigkeit.

**Lachyoga** erhöht die Kontaktfreudigkeit, wodurch es zu einem Anstieg an sozialen Interaktionen kommt.

**Lachyoga** fördert den Aufbau einer gemeinsamen emotionalen Basis, damit verbessern sich zwischenmenschliche Beziehungen, die Motivation, der Sinn für Humor sowie Kreativität und Kommunikation.

**Lachyoga** verbessert jede Atmosphäre zum Positiven hin – egal, ob im Arbeitsalltag oder im privaten Bereich.

Die folgenden Möglichkeiten der Seminargestaltung lehnen sich an die Seminarangebote des Teams der lachyoga international.orgанизation an und finden Ihre konkrete Umsetzung immer in Bezug auf die tatsächlichen Gegebenheiten vor Ort.

## **EINFÜHRUNGSSEMINAR (90 min.)**

### **Ziele:**

Dieses Seminar informiert umfassend darüber, was Lachyoga ist, was es bewirkt und wie es durchgeführt wird.

- Das Konzept von Lachyoga zu verstehen
- Die vielfachen Vorteile von Lachyoga für Körper und Geist zu erfahren
- Die Teilnehmer dabei zu unterstützen, in der Gruppe ohne Witze, Humor und Entertainment zu lachen

### **Zielgruppe:**

Geschäftsführer, Verwaltungsleiter, Ärzte und Personal aller Abteilungen

### **Gruppengröße:**

20 - 50 Teilnehmer

### **Inhalt und Methode:**

- Kurze Einführung
- Videopräsentation gefolgt von einer Lachyoga-Session
- Beantwortung von Fragen

## **Muntermacher Einheit – Energy Booster (15 - 20 min.)**

### **Ziele:**

Dieses kurze Lachprogramm ist der ideale Auftakt für Pflegedienst-Konferenzen und Fortbildungsseminare, die sich über einen ganzen Tag erstrecken oder für Zusammenkünfte, in denen es zu Phasen ausgedehnter Aufmerksamkeit kommt.

- Energie-Kicks und gute Laune-Macher vor und während Konferenzen oder Trainings kennen zu lernen
- Die Teilnehmer vom Beginn an mit Energien zu versorgen. (In der Folge finden alle 2-3 Stunden 5-minütige Energy-Boostings statt.)
- Die Aufmerksamkeitsspanne während langer Sitzungseinheiten zu verbessern
- Effizienz und Leistungsfähigkeit zu steigern

### **Zielgruppe:**

Ideal geeignet für lang andauernde Seminare, z.B. im HR-Bereich, die vom Führungstab besucht werden.

### **Gruppengröße:**

20 - 100 oder mehr Teilnehmer

**Inhalt und Methode:**

- Kurze, 5-minütige Einführung in das Konzept von Lachyoga
- Lach- und Atemübungen

**HALBTAGESPROGRAMME (3 h)****Ziele:**

Diese Halbtages-Programme dienen als Anti-Ärgertraining und Stressreduktion.

- Ärger- und Stressfaktoren im Arbeitsalltag durch Lachyoga aufzulösen
- Körperlichen, mentalen und emotionalen Stress zu reduzieren
- Negative körperliche/seelische Auswirkungen von Ärger / Stress zu minimieren
- Individuelle Umgangsweisen mit Ärger und Stress sowie das Ärger- und Stressmanagement der Gruppe zu verbessern
- Das „Powerlachen“ als Vorbereitung für stressige Situationen zu integrieren

**Zielgruppe:**

Geschäftsführer, Verwaltungs- und Führungsstab sowie Direktoren

**Gruppengröße:**

20 oder mehr Teilnehmer

**Inhalt und Methode:**

- Kurze PowerPoint-Präsentation zu Ärger/Stress und den gesundheitsschädlichen Auswirkungen auf Körper und Geist
- Speziell auf das Herzkreislauf-Training ausgerichtete Lachsession
- Entspannungs- und Atemübungen

Die Teilnehmer werden nach sehr kurzer Zeit in einen entspannten Zustand versetzt.

## **TEAMBILDUNG DURCH LACHYOGA (3 h)**

Die Qualität der Beziehungen innerhalb einer Arbeitsgruppe - ganz unabhängig von der Art der Pflegeleistung und der Interdisziplinarität eines Teams - wirken sich auf das Wohlbefinden von Pflegekraft und Patient aus. Das multinationale, multikulturelle Pflegeteam ist immer öfter anzutreffen.

### **Ziele:**

Menschen, die gemeinsam lachen, können zusammen arbeiten

- Die emotionale Intelligenz durch Lachen in der Gruppe zu verbessern
- Kommunikationsbereitschaft und Leistungsfähigkeit zu erhöhen
- Gruppendynamik in positive Richtung zu lenken
- Ungleiche Gruppen (z.B. mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen) zu einem fürsorglichen, kommunikativen, kooperativen Team zu entwickeln

### **Zielgruppe:**

Bereichsleiter, die Gruppen leiten / Teams aus verschiedenen Bereichen

### **Gruppengröße:**

20 oder mehr Teilnehmer

### **Inhalt und Methode:**

- Kurze Einführung zum Thema Lachyoga und Teambildung
- Kurze Video- und PowerPoint-Präsentation
- Lachsession und lustige Einheiten – ausgesucht zur optimalen Teambildung

## **OPTIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DURCH LACHYOGA (3 h)**

### **Ziele:**

Durch das Aktivieren der rechten Gehirnhälfte werden Emotionen belebt, die Kreativität, Intuition und Motivation und visuelle und räumliche Wahrnehmung in besonderem Maße fördern.

- Schwerpunkt: Energien für optimale Leistungsfähigkeit anzukurbeln
- Positive mentale Einstellungen zu entwickeln
- Effizientes Arbeiten bei bestmöglicher Leistung zu erreichen

### **Zielgruppe:**

Teilnehmer aus allen Bereichen einer Gesundheitseinrichtung

### **Gruppengröße:**

20 - 50 Teilnehmer

### **Inhalt und Methode:**

- Kurze Video- und PowerPointpräsentation zu den Themen „Lachen und Stress“ / „Lachen und Leistungsfähigkeit“
- Kurze Lachsessions, die die Herzstätigkeit anregen
- Atem- und Entspannungstechniken

## Literatur und Quellen:

(Deutschsprachige Übersetzung „ INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES  
/ARBEITSPLATZ PFLEGE MIT QUALITÄT ARBEITEN = MIT QUALITÄT PFLEGEN  
vom Deutschen Verband für Pflegeberufe 2007)

Fels in der Brandung „Ältere Arbeitnehmer im Pflegeberuf“ inoqua.de - Initiative neue  
Qualität der Arbeit

Internetpräsenz der Internationalen Lachyoga-Universität – Europäisches Zentrum  
[www.lachyoga-international.org](http://www.lachyoga-international.org)

BANGALORE-STUDIE 2006 wissenschaftliches Forschungsprojekt mit 200 IT-Spezialisten  
in Bangalore, Indien, um die Wirkungen von Lachyoga auf das Stressverhalten zu  
untersuchen. Zusammenfassung der Studie unter [www.lachyoga-international.org](http://www.lachyoga-international.org)

US-STUDIE (BECKMAN, REGIER & YOUNG) 2007 beleuchtet die Wirkungen von Lachyoga  
auf die Effizienz des individuellen Arbeitsverhaltens (unter oben genannter Quelle)

„Warum Lachyoga“ – Eine neurologische Perspektive, Walter Birklbauer, 2008

„Zeitfusion“ – Gehirn im Glück, Walter Birklbauer, 2007

[www.gesundheit-soziales.nrw.verdi.de/krankenhaeuser/data/Psychische-Belastungen-am-Arbeitsplatz-und-Burn-out.pdf](http://www.gesundheit-soziales.nrw.verdi.de/krankenhaeuser/data/Psychische-Belastungen-am-Arbeitsplatz-und-Burn-out.pdf)

(SALINGER, SALINGER-ROST 2009/2010) - „HeilKUNST“  
Pilotprojekt der Stiftung katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne in Zusammenarbeit  
mit dem Verband Deutsches Netz gesundheitsfördernder Krankenhäuser e.V.  
Von September 2009 noch andauernd bis voraussichtlich Juni 2010