



WAS MACHT

LAUNE?

Wovon hängen unsere Stimmungen ab? Wenn wir vermehrt gute Laune erleben möchten, sollten wir wissen, wer ihre Gegner und wer ihre Freunde sind.

PROFI IN SACHEN GEFÜHLSMANAGEN

Gute Laune – also die Befindlichkeit, mit der wir die Welt und die unmittelbare Umgebung aus einem positiv gefärbten Blickwinkel heraus betrachten – wird schon seit mehr als drei Jahrzehnten wissenschaftlich erforscht. Vor allem die Kognitionswissenschaftler interessieren sich für die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.

Die bisherigen Ergebnisse lassen sich in etwa so beschreiben: Gute Stimmung macht wacher, kreativer und aktiver. Wenn wir guter Stimmung sind, können wir mit durchkreuzten Plänen, unangenehmen Überraschungen und allerlei Rückschlägen besser umgehen. Dann sind wir auch

stressresistenter, wir können persönliche Niederlagen eher verkraften und sind offener dafür, daraus zu lernen.

Wohlbefinden und gute Laune, ebenso Gefühle von Freude und Liebe beeinflussen selbst unseren Körper positiv. Sie tun dem Herzen gut, harmonisieren den Herzrhythmus und stärken das Immunsystem. Beste Motivation für ein Gute-Laune-Training, oder nicht? Spaß macht es sowieso.

GUTE LAUNE DÄMPFT SOGAR SCHMERZ

Der Züricher Humorforscher Professor Willibald Ruch ließ die Teilnehmer einer Studie eine Viertelstunde lang Sketche anschauen. Gleichzeitig mussten sie ihre Hände in Eiswasser tauchen. Die Teilnehmer einer zweiten Gruppe mussten

auch die Hände dort eintauchen, hatten aber nicht die Möglichkeit, sich dabei etwas Lustiges anzuschauen. Beide Gruppen wurden nun gebeten, ihr Schmerzempfinden einzuschätzen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmer der ersten Gruppe die Prozedur als deutlich weniger schmerzhaft bewerteten als die der zweiten Gruppe. Das Vergnügen linderte den Schmerz.

EIN COACH FÜR DIE FREUDE?

Gute-Laune-Coaching, das Vorhaben dieses Buches. Heißt das, dass Sie fortan mit einem Dauergrinsen durch die Welt gehen sollen? Ganz und gar nicht. Wer regelmäßig Gefühle (nur) vortäuscht, kann langfristig dadurch sogar am Burn-out-Syndrom erkranken.

Auch wäre es verfehlt zu glauben, ein Gute-