



Francesco Muzio  
Thormannmätt. 31  
CH- 3004 Bern  
+41 (0)31- 302 61 53  
+41 (0)79- 294 7 294  
muzio@muzio.ch  
www.muzio.ch

## LACHEN

- ▶ in Firmen und Institutionen  
mit Gruppen jeder Grösse
- ▶ während Tagungen, Schulungen und Retreats
- ▶ als Empowerment und zur Unterstützung von  
Teambildungs- und Konfliktklärungsprozessen

# Was gibt's denn da zu lachen? Lach-Seminare sind eine ernste Sache ;-))

### Oder zumindest sind sie ernst zu nehmen ...

- als potentes Instrument zur Unterstützung von Teambildungsprozessen, und
- als *die* Auflockerung schlechthin (während Schulungen, Tagungen, Retreats etc.)

### Guten Tag!

Ursprünglich beabsichtigte ich lediglich, in Bern eine so genannte Lach-Gruppe ins Leben zu rufen; ich wollte mit dieser verschrobener „Institution“ kreativen Menschen den Rahmen für vergnügliches Experimentieren bieten. Offenbar bestand und besteht für solche Treffen ein Bedürfnis; sie waren von Anfang an gut besucht - von Leuten jeden Alters und jeder Couleur - und finden auch nach vier Jahren noch allwöchentlich statt.

Zu Beginn konnte ich natürlich nicht ahnen, dass mein Angebot von innovativen Geschäftsführern und HR-Fachleuten entdeckt werden würde und sich aus immer zahlreicher werdenden Aufträgen ein zusätzliches berufliches Standbein entwickeln sollte. Heute bin ich schweizweit der einzige Trainer, der auf Lach-Animationen in Unternehmen / Institutionen spezialisiert ist; ich habe mittlerweile einige tausend Menschen - im wahrsten Sinne des Wortes - bewegt und auf heitere Entdeckungsreisen geführt.

**Von Lach-Seminaren profitieren  
Körper & Kopf, Team & Klima**

### • KÖRPER

wecken, „lüften“ und vitalisieren:

Ein wohlbekanntes Phänomen an Tagungen und Informationsveranstaltungen: Das Publikum folgt dem Vortrag lediglich während den ersten 40 Minuten mit ungeteilter Aufmerksamkeit, dann machen sich erste Ermüdungserscheinungen bemerkbar und die Aufnahmefähigkeit sinkt zuverlässig - bis zur Kaffeepause.

Oder dann die Zeit nach dem Mittagessen, eine weitere kritische Phase im Tagesablauf: Die Verdauung läuft auf Hochtouren und das biologische (Nachmittags-) Tief bestimmt die Dynamik, - so gerät gar mancher Kopf in die typische Pendelbewegung ...

**Das sind die besten Voraussetzungen  
für den Einsatz von Lachseminaren!**

Die speziellen Animationen wirken Wunder:

Nach einer halben Stunde ist das vorher schläfrige, unkonzentrierte Publikum nicht wieder zu erkennen und wieder voll aufnahmefähig.



Während die Veranstaltung auf diese Weise als Ganzes gewinnt, haben die TeilnehmerInnen ihrem Körper Gutes getan:

**Lachen ist eine intensive körperliche Angelegenheit und ausgesprochen gesund.**

Die Gelotologie, die „Wissenschaft des Lachens“, verweist auf viele günstige Wirkungen im Körper und die weit verbreitete Behauptung „Lachen ist gesund“ wurde mittlerweile durch eine lange Liste medizinischer Studien bestätigt.

- **KOPF**

ermutigen, befähigen und erweitern:

Wann immer Menschen sich treffen, geht es um (die meist unausgesprochenen) Fragen der Rollendefinition und -verteilung.

Dies gilt sowohl (privat) für den Fussballclub, das Familientreffen und den Kinderspielplatz, wie auch (im Berufsleben) für die Projektsitzung, die Produkteschulung und das Konfliktklärungsmeeeting.

Egal, ob sich eine Gruppe zum ersten Mal trifft und sich möglichst rasch vom „losen Haufen“ zum Team wandeln soll, oder ob bei einem festgefahrenen Team ein Perspektivenwechsel ansteht, -

**ein Lach-Seminar lässt Menschen innert kürzester Zeit miteinander in Kontakt treten und ermutigt zum Blick auf Fähigkeiten und Besonderheiten - auf die eigenen und die der anderen.**

Die verschiedenen vergnüglichen, sorgfältig geführten Animationen ermöglichen die erweiterte Wahrnehmung von „Ich & die Gruppe“ und laden ein zum Spiel mit den Überzeugungen.

Beim Lachen wird die eigene Meinung über sich und „die Welt“ aufgeweicht, die Sicht wird dadurch umfassender und die Spannbreite der Handlungsmöglichkeiten erweitert, -

**... der Weg zur Kreativität ist geebnet!**

- **KÖRPER & KOPF**

der eine nicht ohne den anderen:

Körperliche Aktivierung oder jonglieren mit Verhaltensweisen? In der Praxis ist es der Auftrag im einzelnen und speziellen, der die Gewichtung bestimmt, - jedoch ist der Prozess natürlich immer einem ganzen Wirkungskomplex unterworfen, und so

- wird in der „gelüfteten“ und aufgemischten Grossgruppe im Anschluss an ein Lach-Seminar selbstverständlich ein lockererer Umgang gepflegt werden,
- werden sich die TeilnehmerInnen eines Teambildungsprozesses während des Lach-Seminars auch körperlich erfrischen. Ganz nebenbei.

**Personalfachleute, Eventverantwortliche und KursleiterInnen mit einem Flair für unkonventionelle Methoden bedienen sich der Lach-Seminare als potentes Instrument zum Aufwerten von Anlässen und Schulungen.**



## Die wesentlichen Elemente eines Lach-Seminars:

Theorie und Praxis, wohldosiert und in bekömmlichem Wechsel.

Die meisten Menschen wollen **mehr wissen**, bevor sie sich in unbekanntes Gebiet wagen. Diesem Umstand wird Rechnung getragen durch die Vermittlung der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Humor und Lachen.

(Es sei hier daran erinnert, dass Lachen wohl die eigenartigste Ausdrucksform ist, die dem Menschen zur Verfügung steht: Der Körper vollführt merkwürdige Bewegungen, aus dem Mund dringen erstaunliche Geräusche, auf biochemischer und mentaler Ebene herrscht Ausnahmezustand, und es sind die unterschiedlichsten Emotionen in Reichweite: Lachen begleitet Freude und Leid, Wut und Übermut, Lust und Frust.)

Das Wesentliche geschieht jedoch in der **Aktion**: Durch einfache, spielerische Übungen wird gemeinsam eine Atmosphäre geschaffen, in der etwas Phänomenales möglich wird:

### Das „Lachen ohne Grund“,

... welches den eigentlichen Motor der Lach-Seminare darstellt. Dieses muss nicht erst erlernt -, sondern lediglich erinnert und reaktiviert werden; denn alle Menschen haben ausreichend Erfahrung damit: Es ist das vergessene Lachen der ersten fünf Lebensjahre und die damit verknüpften Erlebnisse sind als gute Erfahrungen tief gespeichert.

Der Zugang zu diesem brachliegenden Tummelfeld der Lebensfreude findet sich in Lach-Seminaren erstaunlich leicht, - auch wenn seit jener Phase der Entwicklung einige Jahrzehnte verstrichen sind ...

#### **WICHTIG:**

- In Lachseminaren wird sorgfältig darauf geachtet, dass niemand blossgestellt wird oder sich gegen eigenen Willen exponieren muss.
- Lachseminare stören in keiner Weise betriebliche Hierarchien, auch gelingt es stets mit Leichtigkeit, zum Ernst der Veranstaltung zurückzukehren.

Neugierig geworden? Auf [www.muzio.ch](http://www.muzio.ch) finden Sie Informationen und Referenzen, Sie können mich natürlich gerne auch anrufen.

Planen Sie ...

einen Personalanlass oder eine Schulung?

Gemeinsam werden wir herausfinden, wie sich in Ihrem speziellen Fall ein Lach-Seminar am wirkungsvollsten platzieren liesse.

Freundlich & recht fidel grüsst

Francesco Muzio



Lachen ist Urlaub

(unbekannt)

Lachen ist das Gold der Seele

(Gudula Steiner-Junker)

Das Glück kommt zu denen, die lachen können

(Japanische Weisheit)

Humor zu haben ist die List, zu lachen, wenn's zum Weinen ist

(Wilhelm Busch)

Irren ist menschlich, stolpern ist üblich, über sich selbst lachen ist Reife

(W. A. Ward)

Lachen spielt für den Menschen dieselbe Rolle wie Schwanzwedeln für den Hund

(unbekannt)

Am Allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen

(Viktor Frankl)

Albern zu sein ist der erste Schritt hin zu Freiheit und Kreativität

(unbekannt)

Wer zuletzt lacht - hat's nicht eher kapiert

(unbekannt)

Lache, wenn es nicht zum Weinen reicht

(Herbert Grönemeyer)

Humor ist das Kriechöl der Heilung

(George Goodstrike)