

## Sabine Reichsthaler

Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück

Mentaltraining & Motivation  
Blockaden-lösen-in-Sekunden®  
Lach- & Humortraining  
Systemische Beratung (unter Ausbildung und Supervision)

Tel.: 0664 / 41 40 210  
smile@sabine-reichsthaler.at  
www.sabine-reichsthaler.at



## **LACHEN** als professionelles Tool im Methodenkoffer für **Therapeut\*innen, Berater\*innen, Coaches und Trainer\*innen** und zur Stärkung der eigenen Resilienz.

### Inhalt und Kursziele:

- Lachen mit Menschen im Einzelsetting – Wie gestalte ich professionell diese Sitzung? Wie kann diese Sitzung aussehen? Wie viele Sitzungen? In welchem Zeitrahmen?
- Klärung der Erwartungen von Kund\*in und Lach-Trainer\*in (ev. bereits im Vorgespräch)
- Unterschiede, Vor- und ev. Nachteile vom Einzelsetting im Unterschied zu Lachen in der Gruppe
- Handwerkszeug zum gemeinsamen Lachen – auch außerhalb einer Praxis, z.B. während eines Spaziergangs, daheim, während des Fahrens; Inputs, wie Menschen (wieder) lachen können, auch ohne Unterstützung durch eine Gruppe
- Körperhaltungen, Gangverhalten und Mimik, um sich besser zu fühlen
- Psycho-Physiognomik – lässt sich pessimistische und optimistische Einstellung „lesen“?
- „Lachen aus sich selbst“ - Lach-Techniken (KEIN Lachyoga!)
- Techniken und Methoden aus der Paradoxen Intention (nach Viktor Frankl) um zu lernen, über sich selbst und seine „Fehler“ und Ängste zu lachen
- Lachen mit Menschen mit Krebs, Depression oder Neurosen
- Lachen als Selbst-Coaching-Instrument; Selbststärkung durch Lachen (auch im beruflichen Umfeld); Die Kraft von Lachen in den „Überraschungsmomenten“ des Lebens, bei unerfüllten Erwartungen oder Enttäuschungen nutzen
- Vorteile von Lachen im Einzelsetting; Umgang mit Widerständen
- gesundheitliche Auswirkungen von Lachen auf Körper und Geist; Lachen als Turbo für Resilienz.
- Viele praktische Übungen zu „Lachen im Einzelsetting“ und Feedback im Seminar

### Trainer

**Alex Sternick**, Bachelor (B.Sc.), kommt aus Israel und ist Experte und international anerkannter Fachmann für Lach-Therapie, Nonsense, Kauderwelsch und Paradoxe Intention. Er ist Professor für Kauderwelsch des Masterstudiengangs für angewandte Positive Psychologie der New Bucks University in Großbritannien und arbeitet international und weltweit mit Führungskräften.

Er ist Gründer und Initiator der ersten Lachclubs in Israel (2004) und langjähriger international tätiger Trainer in seinem Fachgebiet.

Mehr Informationen zu Alex Sternick und seiner Arbeit auf <http://laughter.co.il/about/> oder gerne über das Kontaktformular auf [www.sabine-reichsthaler.at](http://www.sabine-reichsthaler.at)

### Kursdetails

Das Seminar findet am **Dienstag, 28.5.2019 von 9 bis 16.30 in Linz** statt. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben. Anmeldung per Mail an [smile@sabine-reichsthaler.at](mailto:smile@sabine-reichsthaler.at)

Seminarbeitrag: 117 € inkl. Pausensnacks