



Lachen tijdens het werk

## SCHENK JEZELF EEN GLIMLACH

### Hoe iedereen afzonderlijk bijdraagt tot een positieve arbeidscultuur

Hesse/Schrader, Duitslands toonaangevende experts op het gebied van sollicitatie, carrière en personeelswerving beschouwen de glimlach als het koningsnummer om sympathie te kweken. Zij zijn van mening dat een natuurlijke, open glimlach als een deuropener fungeert. En bovendien: het effect naar buiten toe is slechts de ene kant van de medaille. Aan de andere kant is er de terugkoppeling tussen lichaam en geest.

“We lachen niet omdat we gelukkig zijn, maar we zijn gelukkig omdat we lachen”, aldus Jette Keppler, yogalerares en lachyogatrainer uit Frankfurt. “Dat is een centraal inzicht waarop de Indiase arts Dr. Madan Kataria zich baseerde toen hij de lachyoga ontwikkelde. Hij heeft aangetoond dat lachen – en het voorstadium daarvan, de glimlach – veel positieve effecten op het lichaam heeft.” Het interessante hieraan, aldus de yogalerares, is dat er geen verschil bestaat tussen lachen omdat we iets grappig vinden en lachen omdat we een lach oefening doen.

*Het maakt niet uit of we lachen omdat we iets grappig vinden of lachen omdat we gewoon zomaar lachen.*

## Lachen en het effect ervan

De lachyogatrainer begeleidt al jarenlang mensen bij het ervaren van meer welbevinden en tevredenheid in het dagelijks leven. “Er is een duidelijke wisselwerking tussen wat er in ons gebeurt en wat zich buiten ons afspeelt. Als we lachen wordt de ademhaling dieper. Het lichaam wordt beter van zuurstof voorzien. De bloeddruk wordt evenwichtiger. Het stressniveau daalt, en hierdoor wordt het weerstandsvermogen tegen infectieziekten gestimuleerd.”

” **Als we lachen wordt de ademhaling dieper.  
Het stressniveau daalt.** “

Jette Keppler, lachyogatrainer

Iedereen die af en toe uit volle borst lacht, weet hoe goed het lichaam zich daarna voelt. En hoe positief de sfeer daardoor plotseling wordt. Teams die speels dingen kunnen uitproberen, ergens plezier aan beleven en ook eens onverwacht in lachen uitbreken, doen hun werk met meer arbeidsvreugde dan teams die altijd hun gezicht in de plooi moeten houden en geen fouten mogen maken. Kinderen lachen veel vaker dan volwassenen; maar iedereen profiteert van de endorfines die bij het lachen vrijkomen.



## Een beetje gek doen, fouten maken – onbevangingheid is een belangrijke stap naar de behalen van doelstellingen

„Lachyogatrainingen worden bij bedrijven steeds populairder, omdat ze geheel nieuwe energie losmaken en ervoor zorgen dat binnen teams het ijs breekt. Wie ooit op deze vrolijke, zorgeloze basis met elkaar te maken had, heeft ook minder moeite met het gezamenlijke werken. Daarom is het een ideale teambuildingactiviteit”, daarvan is de expert overtuigd.

Je er steeds weer van bewust zijn dat lachen gezond is en gelukshormonen aanmaakt, is al voldoende om dit ook in de praktijk van het dagelijks werk toe te passen. "Het gaat er niet om de hele tijd met een overdreven glimlach op het gezicht rond te lopen. Maar als u de volgende keer moet lachen, overdrijf het dan gewoon een beetje. Lach harder en langer. Ik durf te wedden dat u daarmee zichzelf – en misschien ook nog iemand anders – aansteekt!"