

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Lachen verhindert Kriege	3
Beispiele wie Lachen verändert!.....	5
Miesepeter, Griesgram und Co	11
Klößner von Notre Dame – na und?.....	13
Schmerzen einfach weglachen?	14
Trotz Depression lächeln?	14
Lachen verlängert das Leben!	15
Wer lacht, denkt positiver	16
Humorpädagogen, Lachkurse und Co.	19
Lachyoga – wie geht das?.....	21
Humor ist, wenn man trotzdem lacht.....	22
Da lachste Dich kaputt, dat nennt man Camping.....	23
Grimassen schneiden.....	24
Baue, und Du lachst Dich kaputt.....	24
Heute schon gelacht?	25
Praktische Lachübungen	26
Witze zum Ablachen	42
Schluss: Lach Dich gesund!	54