

## Lektion 1.4: Lachen stärkt das Selbstbewusstsein

Übung 1: Was bewirkt das Lachen? – Antworten Sie mit *dass*-Sätzen!

Lachen bewirkt

- a) die Freisetzung von Glückshormonen,
- b) die Stärkung der Abwehrkräfte,
- c) die Verbesserung der Verdauung,
- d) die Verlangsamung des Herzschlags,
- e) die Senkung des Blutdrucks,
- f) die Entspannung der Muskulatur im ganzen Körper,
- g) die Aktivierung der für das Wohlbefinden zuständigen Gehirnregionen.

a) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

b) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

c) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

d) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

e) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

f) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

g) Lachen bewirkt, dass \_\_\_\_\_.

## Übung 2: Was bedeutet das? Verbinden Sie!

|   | Redewendung                         |
|---|-------------------------------------|
| 1 | Da lachen ja die Hühner!            |
| 2 | Zum Lachen geht er in den Keller.   |
| 3 | Er ist eine Witzfigur.              |
| 4 | Das ist doch eine Lachnummer.       |
| 5 | Er ist ein echter Scherzkeks.       |
| 6 | Ihm wird das Lachen schon vergehen. |
| 7 | Er hatte im Leben nichts zu lachen. |

|   | Erklärung                                 |
|---|---|
| A | Er ist ein lustiger Mensch, der Spaß mag. |
| B | Er ist sehr ernst und humorlos.           |
| C | Noch lacht er, aber nicht mehr lange.     |
| D | Man kann ihn doch nicht ernst nehmen.     |
| E | Er hatte ein hartes, schweres Leben.      |
| F | Das kann man nicht ernst nehmen!          |
| G | Das ist echt peinlich.                    |

**Lösungen zu Üb. 1:**

a) Lachen bewirkt, dass Glückshormone freigesetzt werden. b) Lachen bewirkt, dass die Abwehrkräfte gestärkt werden. c) Lachen bewirkt, dass sich die Verdauung verbessert. d) Lachen bewirkt, dass sich der Herzschlag verlangsamt. e) Lachen bewirkt, dass der Blutdruck sinkt. f) Lachen bewirkt, dass sich die Muskulatur im ganzen Körper entspannt. g) Lachen bewirkt, dass die für das Wohlbefinden zuständigen Gehirnregionen aktiviert werden.

**Lösungen zu Üb. 2:**

1-F, 2-B, 3-D, 4-G, 5-A, 6-C, 7-E