



Lachen zur Stressbewältigung und Stressprävention

Lachen als Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – funktioniert das? Ja, sagt Lachyoga-Trainerin Monika Roth. Im Interview erklärt sie, warum sich Lachen positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

IHK-Report: Frau Roth, was genau ist Lachyoga?

Monika Roth: Lachyoga ist die schnellste, effizienteste, ökonomischste Methode, die Stress reduziert und ihm vorbeugt. Dabei werden Atemübungen aus dem Yoga mit Lachübungen verbunden. Es wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet. Der Vorteil ist, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und einem natürlichen Lachen unterscheiden kann. Das heißt, die Teilnehmer müssen nicht unbedingt humorvoll oder besonders witzig sein.

IHK: Wie sind Sie zum Lachyoga gekommen?

Roth: 2010 war ich bei einer Gesundheitsveranstaltung in Heidelberg. Zu Beginn wurden wir aufgefordert, einem fremden Menschen die Hand zu geben und zu

sagen: Mein Name ist Monika Roth und ich bin ein wertvoller Mensch. Am Ende haben wir mehreren Personen die Hand gegeben. Alle haben gelächelt und es ist sogar leises Lachen entstanden. Als der Moderator sagte: „Ich habe doch nur von einer Person gesprochen“, haben alle laut gelacht – das war für mich der Impuls.

IHK: Seit wann bieten Sie Lachyoga an?

Roth: 2010 habe ich den Lachclub Abtsteinach gegründet. Dann kamen Kurse und Workshops dazu und mittlerweile biete ich auch Seminare zur Lachyoga-Leiter-Ausbildung sowie Workshops in Unternehmen an.

IHK: Wie kann Lachyoga bei der Gesundheitsprävention im Unternehmen helfen?

Roth: Lachyoga ist hocheffizient, um körperlichen, mentalen und emotionalen

Stress abzubauen. Viele Menschen sind bei der Arbeit angespannt und drohen, an Burnout zu erkranken. Selbst hochqualifizierte Mitarbeiter erbringen schlechtere Leistungen, wenn sie emotional unausgeglichen und überlastet sind. Die eigene Leistungsfähigkeit wird oft überschätzt, man gönnt sich keine Erholungsphasen, und Termindruck erhöht den Stresspegel. Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, oder eine schlechte Arbeitsatmosphäre bestimmen die Work-Life-Balance. Geht es mir bei der Arbeit emotional schlecht, überträgt sich das auf das private Umfeld und andersherum. Hier setzt Lachyoga an.

IHK: Was genau bewirkt Lachen im Körper?

Roth: Durch das Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und der Gemütszustand verändert sich innerhalb von Minuten. Lachyoga erhöht den Energiepegel und fördert Spitzenleistungen. Konkret steigert es die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeitsspanne. Mitarbeiter mit engem Kundenkontakt können Lachyoga nutzen, um ihre Ausstrahlung und kommunikative Fähigkeiten zu verbessern. Beim Lachen werden die Stimmbänder gekräftigt, es löst Ängste, Blockaden und Hemmungen und man wird mutiger – das hört man auch am Telefon. Durch die kindliche Verspieltheit wird im Lachyoga die rechte Gehirnhälfte aktiviert, was die



Links:
Lachyoga-Trainerin
Monika Roth

Kreativität und Innovation steigert. Zudem werden das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt.

IHK: Wie lässt sich Lachyoga in die betriebliche Gesundheitsförderung integrieren?

Roth: Zum einen können Unternehmen Lachyoga-Seminare anbieten. Zum anderen können sich auch Mitarbeiter zum zertifizierten Lachyoga-Leiter ausbilden lassen und ihren Kollegen regelmäßige Lachyoga-Einheiten von 15 bis 20 Minuten anbieten. Für die Ausbildung gibt es

keine Voraussetzungen. In einem zweitägigen Intensivseminar kann jeder Lachyoga von Grund auf kennenlernen.

➤ www.lachschule-odenwald.de/

Steuertermine 2016

Steuerart Fälligkeit

Einkommens- und Körperschaftsteuer

Entrichtung der ersten Einkommens- bzw. Körperschaftsteuer-Vorauszahlung zuzüglich Kirchensteuer und Solidaritätszuschlag laut Vorauszahlungsbescheid **10. Sept.**

Lohnsteuer

Abgabe der Lohnsteueranmeldung und Abführung der Lohnsteuer, Kirchenlohnsteuer und Solidaritätszuschlag für die Monate Juli und August **10. August**
10. September

Umsatzsteuer

Abgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und Abführung der Umsatzsteuer für die Monate Juli und August **10. August**
10. September

Schonfrist

Abgabeschonfrist: Die Voranmeldung muss bis zum 10. Tag nach Ablauf des Voranmeldungszeitraums abgegeben werden. (Samstag, Sonntag oder gesetzlicher Feiertag verlängern die Frist bis zum nächsten Werktag). Die Zahlungsschonfrist wird von 5 auf 3 Tage verkürzt. Dies gilt für Steuern, die ab 2004 fällig wurden.

Beitragstermine der Krankenkassen 2016

Fälligkeitsregelungen der Sozialversicherungsbeiträge:

Danach sind Gesamtsozialversicherungsbeiträge, die nach dem Arbeitsentgelt oder dem Arbeitseinkommen bemessen werden, in voraussichtlicher Höhe der Beitragsschuld spätestens am drittletzten Bankarbeitstag des Monats fällig, in dem die Beschäftigung, mit der das Arbeitsentgelt oder Arbeitseinkommen erzielt wird, ausgeübt worden ist oder als ausgeübt gilt, ein verbleibender Restbeitrag wird zum drittletzten Bankarbeitstag des Folgemonats fällig.

Im Jahr 2016 gelten folgende Fälligkeitstage

Monat Fälligkeitstag, drittletzter Bankarbeitstag

Juli	27. Juli 2016
August	29. August 2016
September	28. September 2016
Oktober	27. Oktober 2016

Verbraucherpreisindex (VPI) für Deutschland

Jahresdurchschnitt 2015 (2010 = 100) 106,9

Indexstand Mai 2016 (2010 = 100) 107,2

Veränderungen in % Mai 2016 gegenüber April 2016 + 0,3
gegenüber Mai 2015 + 0,1

Information:

Gül Altinay
Geschäftsbereich Standortpolitik
T: 0 61 51 871 - 222
E: [altinay@darmstadt.ihk.de](mailto:altinay@ darmstadt.ihk.de)