

Wie wir das Geld wieder zum Lachen bringen. Wirtschaftskrise ade!

Ein Workshop der **Stuttgarter Lachschule**



in Kooperation mit dem **Finanzcoaching** Susanne Klaus



Auf dem Lach-Yoga Kongress
22. - 24.03.2013 in Bad Meinberg

Lach-Yoga Übung	Beschreibung der Übung
Namaste Begrüßungslächeln	Hände vor dem Körper (Herzen) falten, verneigen und anlächeln
5 Punkte Steigerungslachen	Mit dem Zeigefinger der rechten Hand die Handinnenfläche, dann die Ellenbeuge, dann die Thymusdrüse, dann die Stirn und zuletzt den Hinterkopf klopfen und mit jedem Punkt, das lachen größer werden lassen
Stress über Geld weglachen	Mit den Händen Stress aus dem Kopf holen und mit einem Lachen auf den Boden werfen
Geld Streichel- Lachen	Geldschein in die Hand nehmen, streicheln und lachen (Gefühle der Dankbarkeit, Liebe und Freude sind da)
Schlechte Gedanken/Glaubens- sätze lachen	Die schlechten, negativen Gedanken und Glaubenssätze über Geld aus dem Kopf in die rechte Hand nehmen, belächeln und belachen, herumzeigen
Pendelblick-Problem- Lachen	Das Geld-Problem mit linker Hand links vom Körper nach oben halten, mit dem Blick und dem rechten Zeigefinger vom Problem nach rechts pendeln, wo sich die Lösung befindet und lachen
Bewunderungs- /Freude Lachen	Bewunderungs- und Freudelachen für eine Geldmünze, die wir auf dem Boden gefunden haben
Geld hervor zaubern	Geld beim anderen hinter dem Ohr hervorzaubern. Gute Kombination mit „leere Taschen lachen“
Lach-Geld-Kurbel	Lachkurbel in den Bauchnabel der Geld-Puppe stecken und langsam anfangen zu kurbeln. Die Geldpuppe entspricht unserem Sparbuch. Mit dem Kurbeln schneller werden. Es kommt immer mehr Geld aus der Sparbuch-Puppe heraus.
Fernglaslachen (Geld Stress aus der Ferne	Durch ein gedachtes Fernrohr aus der Ferne (z.B. dem Mond) auf den Geld-Stress schauen und anfangen zu lachen; das Lachen

Lach-Yoga Übung	Beschreibung der Übung
beobachten – Lachen)	wird größer und größer.
Energie / Geld in den Körper holen	Hände nach vorne mit Fäusten ausstrecken, zur Brust heranziehen, Luft anhalten, Spannung lösen und lachen
Geld mit Freude, Liebe und Dankbarkeit aufladen	Geld, dass wir aus dem Bankomat oder an der Kasse bekommen, strahlend in die Hände nehmen und mit Freude etc. lachend begrüßen und aufladen
Geld tanken	Mit der Geldbörse an die Tankstelle gehen und Geld mit dem Zapfhahn lachend in die offene Geldbörse fließen lassen
Sprung in den Geldtrog	Aus dem Trübsal nach vorne in den Geldtrog springen und lachen
Dagobert Duck-Lachen	Dagobert Duck sitzt lachend und erfreut in seiner Geldbadewanne und badet im Geld (Kombi mit Konfetti-Lachen möglich)
Vergangenheits- und Zukunft-Lachen	Nach hinten in die Vergangenheit und das alte Geldsystem schauen und lächeln, dann nach vorne in die Fülle schauen und herzlich freudig über die Fülle um uns herum lachen.
Geld-Begrüßungs-lachen	Geld in bar oder auf imaginären Kontoauszug erfreut und lachend begrüßen
Gibberisch	Mit Geld auf Gibberisch sprechen, alleine, zu zweit in der Gruppe
Geldschein Begrüßungslachen	Geldschein wieder begrüßen und sich freuen, dass er da ist.
Geld bewusst mit Freude, Liebe und Dankbarkeit ausgeben	Geld weitergeben und dabei bewusst in die Freude, Liebe Und Dankbarkeit gehen
Geld Verabschiede-Lachen	Geld beim Ausgeben lachend verabschieden, mit dem Bewusstsein, dass es wieder zu Dir zurückkommen wird und all seine Freunde mitbringt.
Schildkröten-Lachen / jemanden erschrecken, der mir mein Geld wegnehmen will	Die Hände in Augenhöhe wie einen Panzer an den Kopf nehmen, Grummeln, grummeln ... dann die Ellenbogen schnell und plötzlich nach hinten ziehen, die Arme leicht nach unten nehmen und ein Erschreckungs-Lachen folgt.
Jammerlachen	Mit Händen auf dem Kopf jammern über das fehlende Geld, dann die Arme nach oben nehmen und sich über die Fülle im Leben freuen und lachen
Geiz-, Neid-, Gier-Begrüßungslachen	Eine/r kommt in die Mitte, der stellvertretend für Geiz, Neid, Gier etc. steht und wird herzlich begrüßt. Wir freuen uns, dass dieses Gefühl auch mal wieder da ist.
Ultimative Geldlachen	In die Vorstellung gehen, wir sind alles Geldstücke und Geldscheine und freuen uns riesig, dass wir zusammen sind. Neue Geldscheine kommen hinzu und wir freuen uns riesig, diese Geldscheine unter uns zu begrüßen. Der Ganze Geld“haufen“ lacht.