

Die schönsten & witzigsten Momente in Deinem Leben??



TIPP: Setz Dich mit Familie & Freunden zusammen, lass lustige, fröhliche Musik laufen und brainstormt gemeinsam. Ihr dürft gerne dabei herzhaft lachen.

Lachen ist wunderschön und effektiv.

Du hast auch in Deinem Leben schon **soooo witzige** und **lustige Momente** erlebt. Was hältst Du davon, mal tief in die Vergangenheit zu gehen und die schönsten und witzigsten Momente nochmal zu erleben? Es gab soo tolle Momente und denk mal dra, wie Du Dich danach gefühlt hast? Das hat soviel Spaß gemacht.

Wenn du magst schreib doch mal deine witzigsten lustigsten Momente im Leben auf, aus Schule, Kinderzeit, Beruf, Partnerschaft, Sex, Verein, Urlaub, Film, Witz... wann auch immer Du mal so richtig herzhaft und frei lachen musstest.

Lass Dich dabei treiben, das könnt ihr gerne auch in der Familie machen. Gemeinsam überlegen welche Situationen so witzig waren. Und alles in die Witzig Liste schreiben. Vielleicht war es auch ein Film? Ein lustiger Witz? Eine tolle Comedian Show? Ein Internet Video?

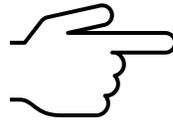
Meine witzigsten Momente im Leben.

Die beiliegende Liste gibt Dir da einige Inspirationen.



Lachen hat eine enorme Wirkung auf deinen Körper. Glückshormone sprudeln wie verrückt. Lache so oft Du kannst, auch absichtlich künstlich. Ansonsten ziehe so oft Du kannst eine Lächel-Grimasse 😊

Stichwortliste:



TIPP: Lass Dich von diesen Stichworten inspirieren. Gehe jedes Wort durch und denke mal nach, ob Dir dazu was einfällt. Das kannst Du gerne mehrmals machen.

Aktuell, Heute, Gestern, vorgestern?
Arbeit & Beruf? Urlaub? Internet?
Kindergarten? Schule? Konzerte? Kino?
Theater? Vereine? Gruppen? Treffen?
Disco & Clubs? Partys? Haustiere?
Freunde & Freundinnen? Romantische
Situationen? Date? Apps?
Sex & Erotik? Essen & Restaurant?
Familie: Kinder, Eltern, Oma, Opa, Onkel,
Tante...? Geburtstage, Jubiläen,
Hochzeiten? Natur, Spazieren gehen,
wandern, Skifahren, Sport, Wellness Spa,
Sauna, Alkohol, angetrunken, beschwipst

Das erste mal: Schwimmen, Sport, Beruf,
Erotik, Fremdsprache, Urlaub, Verein,
Schnürsenkel binden, Radfahren lernen,
Schwimmen lernen, Krawatte binden,
verlieben, Auto fahren, die erste Wohnung,
die erste Reise, das erste Kind,

Besondere Situationen:

Prüfungen, Abschlüsse, Siege, Erfolge,
Klausuren, Verlobung, Hochzeit,
Scheidung, Gerichtsverfahren, Träume,
Stricken & Häkeln, Singen, Auftritte,
Karaoke, Lachflash? Premieren,

Inspirationsübung



Situation	Was war so witzig dran? Was hast Du dabei gefühlt, gesehen, gerochen, gehört? Versuche alle Wahrnehmungen wieder zurückzuholen.	War es ein Lachflash? Spiele die Situationen nochmal durch. Lache dabei ruhig heute. Vielleicht magst Du dieser Situationen einen Namen, eine Bezeichnung geben, z.B. Schwimmen mit Peter; gegen Glasscheibe gerannt; Witz von Toni, Comedian Show,

Inspirationsübung



Situation	Was war so witzig dran? Was hast Du dabei gefühlt, gesehen, gerochen, gehört? Versuche alle Wahrnehmungen wieder zurückzuholen.	War es ein Lachflash? Spiele die Situationen nochmal durch. Lache dabei ruhig heute. Vielleicht magst Du dieser Situationen einen Namen, eine Bezeichnung geben, z.B. Schwimmen mit Peter; gegen Glasscheibe gerannt; Witz von Toni, Comedian Show,

Inspirationsübung



Situation	Was war so witzig dran? Was hast Du dabei gefühlt, gesehen, gerochen, gehört? Versuche alle Wahrnehmungen wieder zurückzuholen.	War es ein Lachflash? Spiele die Situationen nochmal durch. Lache dabei ruhig heute. Vielleicht magst Du dieser Situationen einen Namen, eine Bezeichnung geben, z.B. Schwimmen mit Peter; gegen Glasscheibe gerannt; Witz von Toni, Comedian Show,

Inspirationsübung



Situation	Was war so witzig dran? Was hast Du dabei gefühlt, gesehen, gerochen, gehört? Versuche alle Wahrnehmungen wieder zurückzuholen.	War es ein Lachflash? Spiele die Situationen nochmal durch. Lache dabei ruhig heute. Vielleicht magst Du dieser Situationen einen Namen, eine Bezeichnung geben, z.B. Schwimmen mit Peter; gegen Glasscheibe gerannt; Witz von Toni, Comedian Show,