

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 13 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Media



*Suchbild: Findest du den Unterschied?*

Social Media – Fluch und Segen zugleich. Es hat viele Vorteile, als Anbieter:in, und als Nutzer:in. Man kann mit Menschen in Kontakt bleiben, man kann seine Angebote verbreiten.

Eine Versuchung, der man allerdings schnell unterliegt, ist das „Hängenbleiben“. Wenn man einmal auf Facebook oder Instagram geht, eigentlich nur kurz mal etwas eintragen ... hat man auf einmal eine Stunde dort verbracht. Und das ist auch genau das Interesse der Firmen dahinter: Dass wir möglichst viel Zeit dort verbringen. Hier noch einen Beitrag anschauen, dort noch eine Nachricht, ein Video, etwas kommentieren. Was abläuft, wenn wir am Smartphone sind, ist Konditionierung. Wenn wir das Smartphone in die Hand nehmen, erleben wir eine Dopamin-Ausschüttung. Das Klingeln löst das auch aus. Erstmal haben wir ein gutes Gefühl, allerdings ist ein hoher Suchtfaktor dabei. Und dann beginnt digitale Abhängigkeit, schon bei Kindern.

Wichtig ist es – wie bei vielen Dingen, die süchtig machen können – Achtsamkeit und einen bewussten Umgang damit zu pflegen. Hierfür gibt es von Angela jede Menge Tipps, nachzulesen in ihren Blogbeiträgen. Beim Mittagstisch hat sie eine Auswahl davon vorgestellt:

---

### Angelas Tipps für einen achtsamen Umgang mit den Sozialen Medien

Morgens: 5 min meditieren und lachen, um uns für den ganzen Tag auszurichten und fokussierter und achtsamer durch den Tag zu gehen. Kleine Rituale in den Alltag einbauen.

Den Wecker/Timer stellen, wenn ich in die Sozialen Medien gehe.

Immer mal wieder eine bewusste Auszeit für längere Zeit nehmen (Digital Detox).

---

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 13 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Media



„Die ganzen Server und Informationen und dazwischen wir“

„Digital Detox kann helfen, die Erfahrung zu machen, wie sehr allein das Smartphone schon Bestandteil des Alltags ist.“

(Angela Mecking beim Mittagstisch)

Angela hat selbst die Erfahrungen gemacht, wie es ist, in den Sozialen Medien das Gefühl für Zeit zu verlieren. Wie es ist, manipuliert zu werden. Und sie schreibt darüber in ihrem Blog, ehrlich und immer mit dem Blick darauf, wie man daraus etwas Gutes machen kann, wie man sich weiterentwickeln kann. Auch Digital Detox hat sie im Selbstversuch getestet und dabei erkannt, wo das Smartphone sehr hilfreich sein kann – und wo nicht.

Beim zweiten großen Thema, das bei Sozialen Medien in Bezug auf Lachyoga aufkommt, hat sie auch schon einige Erfahrung gesammelt.

Für Lachyogis ist das Thema „Soziale Medien“ auch deshalb ein wichtiges, weil es schnell verhöhnt und lächerlich gemacht werden kann. Das gilt nicht nur dort, sondern überhaupt im Umgang mit Medien. Das Lachen kann missbraucht werden, indem zum Beispiel grundloses Lachen so dargestellt wird, als würden naive Lachyogis Probleme nicht ernst nehmen. Manchmal können wir etwas tun, damit das nicht passiert – manchmal ist es schwer bis unmöglich zu vermeiden.

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 13  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Media

## Umgang mit Medien

Es geht um eine Balance, die wir suchen. Wie können wir darauf achten, dass Lachyoga in den Medien so rüberkommt, wie wir uns das wünschen? Als seriöse Methode, die Menschen hilft und die Gesundheit fördert?

Wer mit Lachyoga an die Öffentlichkeit geht, macht seine Erfahrungen. Es ist fast unvermeidbar, dass sich irgendjemand darüber lustig macht. Angela kann ein Lied davon singen und ist inzwischen auch hellhöriger geworden, worauf man achten kann im Umgang mit Medien. Beim Mittagstisch fasst sie uns ein paar ihrer „Learnings“ zusammen.

---

### Angelas „Learnings“ für einen achtsamen Umgang mit Journalist:innen und Reporter:innen, die über Lachyoga berichten möchten

- Prüfen, was die Absicht ist, die dahintersteckt, wenn man von Medien/Journalist:innen kontaktiert wird.
- Vorher klären, was sie wollen (auch bei Printmedien), vorher intensive Gespräche über das Lachyoga führen
- Darauf achten, dass Wertschätzung gegenüber den Teilnehmenden vorherrscht
- Darauf bestehen, einen Text vor der Veröffentlichung nochmal durchlesen zu dürfen
- Darauf bestehen, dass sie auch mitmachen, nicht nur zuschauen

---

Beim YouTube-Video mit Lachen in einer Berliner U-Bahn hatte Angela Rückmeldung von vielen tausend Menschen. Das Video ist über 7,5 Millionen mal angeschaut worden, und es ist auch darüber gelästert worden. Manchmal „konvertieren“ Lästerner und erinnern sich dann, zum Beispiel in einer Lebenskrise, wieder an das Lachen. Und in manchen Fällen – so wie bei Angela selbst – werden sie selbst begeisterte Lachyogis. Da sind unschöne Kommentare auch zu verschmerzen – oder gut gekontert.

Ein Sog entsteht, wenn Lachyoga instrumentalisiert wird für Zwecke, die überhaupt nicht unseren eigenen Werten entsprechen. Wie können wir uns treu bleiben und die Qualität von Lachyoga vermitteln?

- Vorher überlegen: Wozu wollen wir das machen, was wollen wir rüberbringen?
- Im Hinterkopf behalten: Was wollen wir erreichen?

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 13  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Media

Und gleichzeitig ist es Angela auch wichtig, statt Angst vor dem Verhöhnt-werden zu vertrauen. Wir bringen mit Lachyoga eine tolle Sache voran und können ins Vertrauen gehen, dass es die Menschen erreicht, die es brauchen, dass sie uns finden werden. Diese innere Haltung können wir entwickeln und uns gegenseitig darin bestärken.

### Und hierzu zum Abschluss noch ein passendes Lachen: Das Guru-Lachen



*Mit beiden Händen auf den Kopfklopfen und lachen,  
über all die Fehler, die wir noch machen können und dürfen.*

*In den Sozialen Medien, und im sonstigen Leben*



Allen, die mit Lachyoga unterwegs sind, wo immer das ist, wünschen wir auf der Reise Vertrauen, gute Begleitung, viel Lachen, Gesundheit, Glück und Frieden. Und freuen uns, dass wir dir für die Zeit unseres Mittagstisches eine kleine Begleitung sein durften – und vielleicht bald wieder sein dürfen!



*Die Friedenskerze zur Global Laughter Yoga Conference 2017, die Magdalene erstellt hat*

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 13  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Media

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Angela Mecking

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/13-happy-media.html>

Link zur Homepage von Angela Mecking

→ <https://happiness.community/>

Blogbeitrag „Digital Detox im Selbstversuch“

→ <https://happiness.community/2019/08/03/endlich-ruhe-digital-detox-im-selbstversuch/>

Blogbeitrag „Ernst zu nehmende Fakten über das Lachen“

→ <https://happiness.community/2020/12/03/11-ernstzunehmende-fakten-ueber-das-lachen/>

Lachen in der U-Bahn auf YouTube

→ <https://happiness.community/2019/05/16/veraenderung-die-einzige-konstante-im-leben/>

Film „The Social Dilemma“

→ <https://www.thesocialdilemma.com/>

Instagram-Profil Angela Mecking

→ <https://www.instagram.com/angela.happiness.community/>

Facebook-Seite Angela Mecking

→ <https://www.facebook.com/angela.mecking>