

The Edutainer!



# STUART GOODMAN

Speaker | Trainer | Coach

## PORTFOLIO

[www.stuart-goodman.ch](http://www.stuart-goodman.ch)

**«Jeder Mensch ist einzigartig  
- Sie auch! Mit Goodman  
Gesichtlesen lernen sie  
warum sie sind genau  
wie sie sind.»**



## **Stuart Goodman - Speaker, Trainer, Coach**

### **Edutainment & Infotainment**

Stuart H. Goodman stammt aus Manchester, England. Seit 1992 befasst er sich professionell mit den Themen, Lernen, Lachen und Leben. Er verfügt über langjährige Trainer-, Präsenter-, und Coach-Erfahrung. Er ist tätig bei verschiedenen staatlichen Institutionen, Schulen, Konzernen KMU's und anderen Organisationen. Stuart hat bereits mit über 25'000 Menschen zusammen gearbeitet aus allen Lebensbereichen.

### **Lebenserfahrung und Leidenschaft**

Er ist Gründer und Leiter von Goodman Creative Learning - ein Lernzentrum für erfolgreiches Lernen und Leben mit Spass und Freude in Schaffhausen.

Seine Erfahrungen und sein Wissen sammelte er aus der Erwachsenenbildung, Sprachvermittlung und Kinderpädagogik. Zudem beherrscht er Sprachen wie Englisch, Hebräisch, Deutsch, etwas Französisch und Spanisch - fast alles mit dem gleichen Akzent! ;-)  
Seine Vorträge und Seminare sind geprägt von Humor, Begeisterung, Energie und Freude am Vermitteln von Wissen. Sein Enthusiasmus überträgt er auf seine Seminarteilnehmer /innen.



## Wollen sie was spezielles? Etwas Unvergessliches?

### **Pausen**

Kurze Einheiten können eine erfrischende Alternative zu einer herkömmliche Kaffeepause werden. Machen Sie aus Ihrer Konferenzpause ein Erlebnis!

### **Kick Offs, Energisers**

Als Eisbrecher für eine Konferenz oder wichtige Meetings. Starten sie mit einem Feuerball von Lachen und positiver Energie. Geben Sie einem trockenen Thema mehr Kick mit einem begeisternden Start zu einem Trainingstag!

### **Life-Balance & Anti-Stress**

Ein toller Weg dem Alltag zu entfliehen, neue Wege zu gehen und neue Impulse zu bekommen. So erhalten sie und ihr Team, Frische, Vitalität und Schwung.

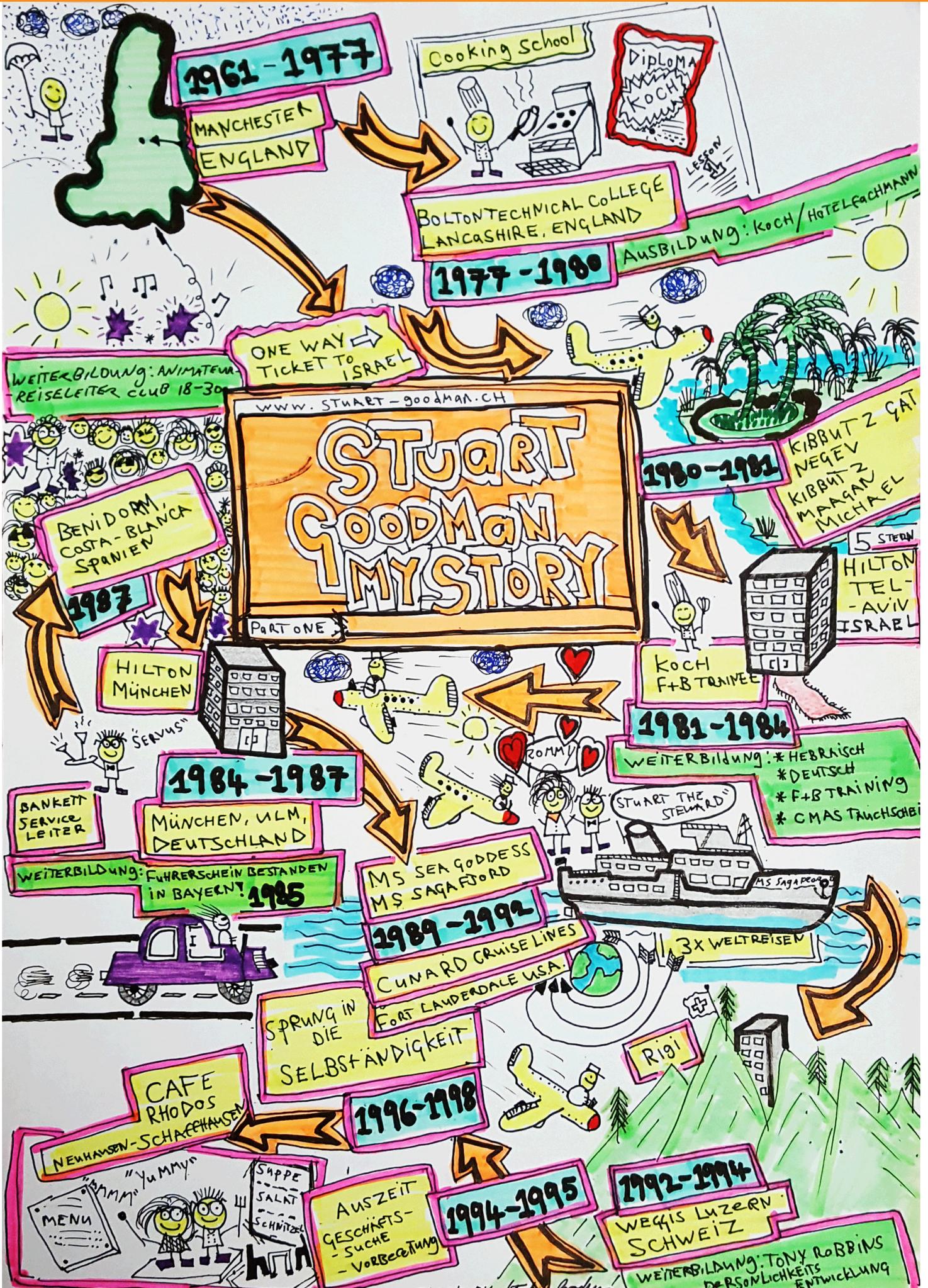
### **Keynote Speaker, Kongresse**

Liegt Ihnen ein wichtiges Thema am Herz? Life Balance – mehr Lachen – mehr Erfolg  
Als Referat zum auserwählte Thema oder während einer Konferenz als Übergang zwischen Referenten zur Auflockerung.

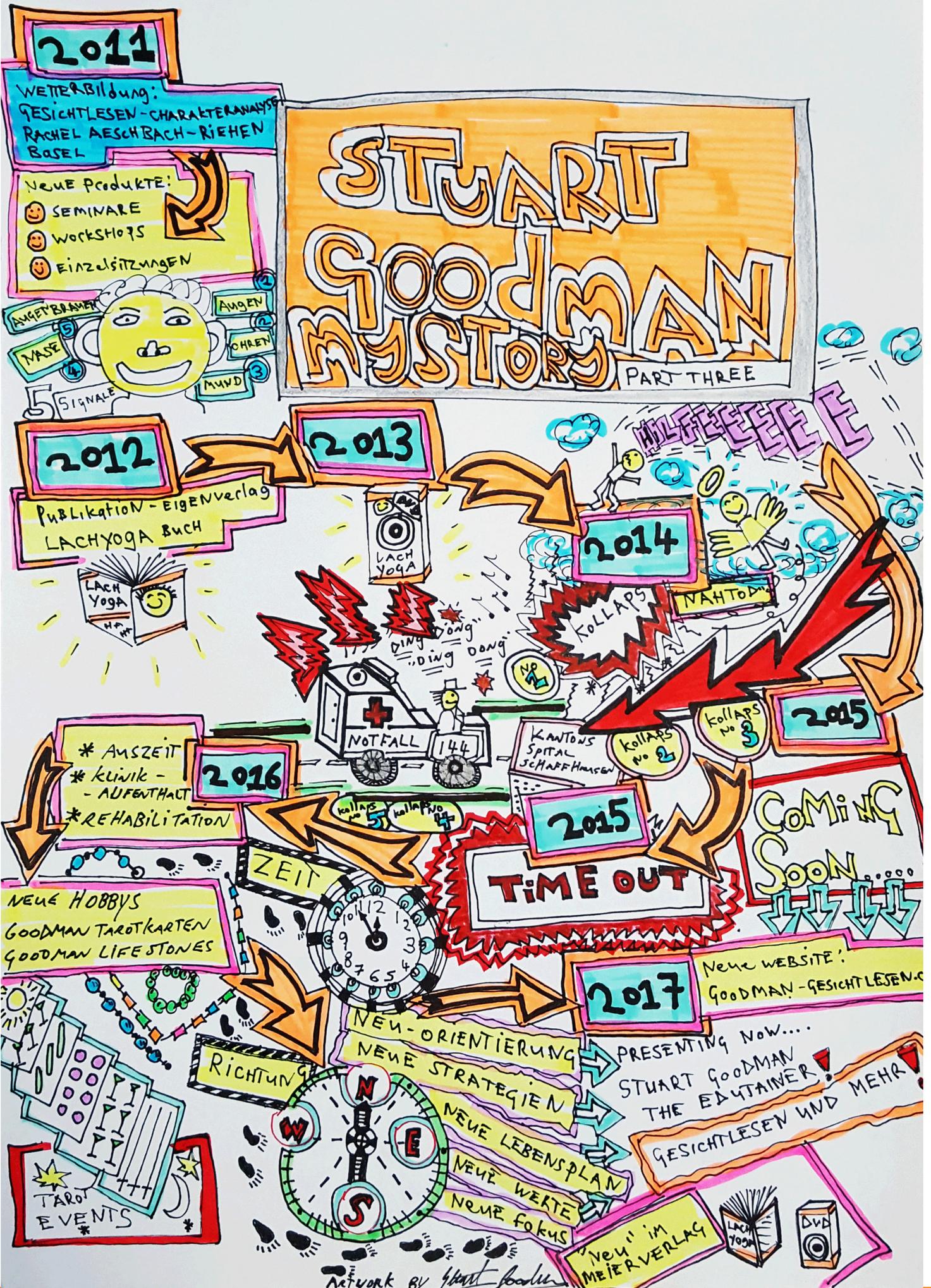
**Buchen Sie jetzt einen Goodman Event!**

**«Menschenkenntnis ist auch  
Selbst-Erkenntnis! Es ist ein  
Weg um auch sich selber  
besser kennenzulernen.»**

# STUART GOODMAN - MY STORY - PART ONE









PRESENTING  
NOW  
YOUR TRAINER TEAM



Wir betrachten Menschen als ganzheitliche Wesen aus Körper, Geist und Seele.

# GOODMAN CREATIVE LEARNING



MOTTO: LERNEN - LEBEN - LACHEN

## DER GOODMAN PHILOSOPHIE

### 1. LERNEN

Learning for Life heisst "leben langes lernen". - für ein erfolgreiches und erfülltes Leben. LERNEN sollte spass machen und so einfach wie möglich sein.

### 2. LEBEN

Das Leben ist eine grosse abenteuerliche Reise und braucht Mut, Offenheit und Neugier um die Reise gut überstehen zu können.

### 3. LACHEN

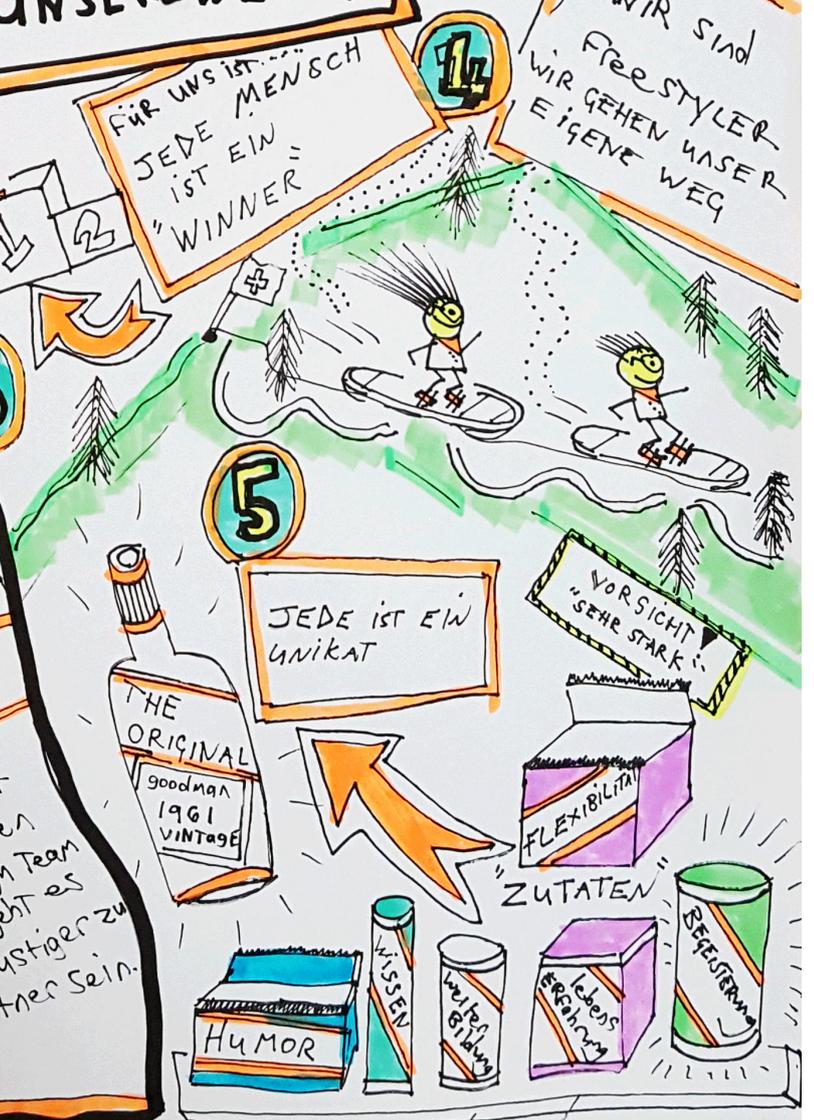
Das Leben ist hart genug - warum nicht Spass haben und den Weg geniessen. Im Team und mit Partner geht es einfacher und lustiger zu. Lass uns ihr Partner sein.

## UNSERE WERTE

FÜR UNS IST JEDE MENSCH IST EIN "WINNER"

JEDE IST EIN UNIKAT

VORSICHT "SEHR STARK"



2017 NETWORK OF Stuart-Goodman

**«Ein Gesicht sagt mehr als  
tausend Worte, denn  
Gesichter sind Lesezeichen  
des Lebens!»**

**«Lachen hat  
keinen Rang,  
kein Titel,  
keine Hierarchie,  
keine Konfession.  
Lachen verbindet!»**

**Lachyoga ist mehr als die Kombination von grundlosem Lachen und Atem Technik aus Hasya Yoga.**

Es hat andere wichtige Elemente, z.B.

**Kommunikation:** Wie kommuniziere ich mit mir selbst .... und mit Anderen

**Motivation:** Wie motiviere ich mich selbst und wie motiviere ich Andere

**Offenheit:** Die Fähigkeit entwickeln offen zu sein für neue unbekannte Situationen

**Konsequenz:** Ich stehe zu dem was ich tue WALK YOUR TALK!

**Balance:** Schneller Ausgeglichenheit mit uns selber und unserer Umwelt

**Kreativität:** Durch Offenheit aufnahmefähig für neue Ideen und Wege

**Selbstvertrauen:** Durch Grenzerfahrung im Lach Yoga Training

**Flexibilität:** Durch Lach Yoga erleichtert sich der Zugang für neue Wege

**Freiheit:** Mit neu gewonnenem Selbstvertrauen kann ich mein Leben besser gestalten

**Harmonie:** Ich bin mit mir selbst und mit meiner Umwelt im Einklang

**Stimmigkeit:** Ich bin authentisch und stimmig

## **Einige Fakten**

Heute lachen wir nicht länger als 6 Minuten am Tag, obwohl der Lebensstandard enorm gestiegen ist. Mehr als 70% der heutigen Krankheiten stehen in irgendeiner Form in Zusammenhang mit Stress. Der wichtigste Faktor im Lach-Yoga ist die Bereitschaft zu lachen. Kinder lachen im Schnitt 400-mal am Tag, Erwachsene ca. 15-20-mal.

Es gibt keine Medizin, die zu einem solch unmittelbaren Ergebnis führt, wie das Lachen.

Mahatma Ghandi sagte einmal, wenn wir alle nach der Gerechtigkeit, "Auge um Auge", leben würden, dann wäre die gesamte Menschheit blind.

## **Lachyoga Konzept**

Lachyoga wurde von Dr. Madan Kataria aus Mumbai, Indien entwickelt. Lach Yoga ist grundloses Lachen, ohne Humor, ohne Witz. Es ist eine einfache Technik, die auf Hasya Yoga aus Indien basiert. Lach Yoga ist eine neue Methode, die wissenschaftlich bewiesen, das Immunsystem stärkt und das Wohlbefinden enorm steigert.

## **Lachen**

Lachen ist die beste Aerobic-Übung und Der Nutzen, den das Lachen fast jedem bringt, ist ein Gefühl des Wohlbefindens. Es gibt keine Medizin, die zu einem solch unmittelbaren Ergebnis führt wie das Lachen.

## LACHYOGA AMBASSADOR

Am ersten Global Laughteryoga Congress 2017 in Frankfurt ist Stuart H. Goodman zum Laughteryoga Ambassador ausgezeichnet worden!



Stuart Goodman mit Dr. Madan Kataria (Lachyoga Gründer) und seiner Frau Madhuri Kataria.



Stuart Goodman mit Laura Chaplin (Enkelin von Charlie Chaplin)

„Jeder Tag an dem  
Du nicht lächelst,  
ist ein verlorener Tag.“

Charlie Chaplin



# LACHYOGA HIGHLIGHTS



KMU Forum im Haus der Wirtschaft Schaffhausen 2007





Workshop „Glücklich Leben!“ Haus der Wirtschaft Schaffhausen 2008





Managementforum Nordenia 2010 in Münster (D)





Managementforum Nordenia 2010 in Münster (D)





Querdenkertag 2014 im Volkshaus Zürich



# LACHYOGA KEYNOTE SPEAKING



Querdenkertag 2014 im Volkshaus Zürich



# LACHYOGA EVENTS



Weltlactag 2010 in Neuhausen am Rheinfall



# LACHYOGA MIT KIDS & TEENAGER



JUMU - Jugendmusical Schweiz 2008





Als Lachyogatrainer nehme ich meinen Job sehr ernst!

**«People who  
laugh together,  
work together!  
People who laugh  
together,  
stay together!»**



EINLADUNG

3. MORGEN-HAPPENING 2017

Mittwoch, 13. September 2017, 8.30 - 10.30 Uhr



Top-Meetingpoint mit vielen Gesichtern.

 STADTSAAL WIL



Stuart Goodman:

## Unser Gesicht

... das Gesicht des Unternehmens!

**Kein Mensch gleicht dem anderen – jeder ist ein Unikat.**

Viele unsere charakteristischen Eigenheiten spiegeln sich direkt auf unseren Gesichtern wieder. Stuart Goodman zeigt auf unterhaltsame Art und Weise, wie man sein Gegenüber anhand dieser Besonderheiten besser erkennen und einschätzen lernt. Sein Publikum lernt dabei die verschiedenen Persönlichkeitstypen kennen und auch wie man mit diesen besser umgehen kann.

Die Charakteranalyse durch das Gesichtlesen, wird dadurch auch zu einem wertvollen Hilfsinstrument. Für Menschen im Verkauf, Personalwesen oder in Führungspositionen ist es ein effektives Tool, um z.B. Kunden, Lieferanten, Teammitglieder und Geschäftspartner richtig einzuschätzen und je nach Situation reagieren zu können.

Und wer weiss; vielleicht wissen wir nach diesem Vortrag auch ein bisschen mehr über uns selbst!

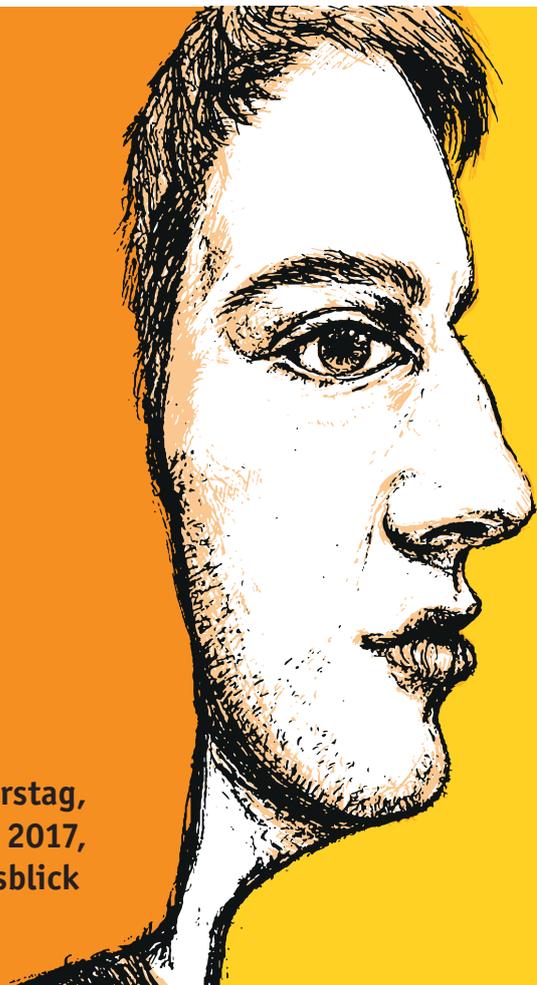
„Ein Gesicht sagt mehr als tausend Worte!“

Wir sind  
**BRÜGGLI**

## WAS IHR GESICHT ERZÄHLT

Ihre Einladung zum Mitarbeiter-  
Infotag rund ums Gesichtlesen,  
die Menschenkenntnis und die Arbeit.

Donnerstag,  
8. Juni 2017,  
Usblick



Willkommen zum Mitarbeiter-Infotag:  
Donnerstag, 8. Juni 2017  
Usblick, Churfirstensaal

Wir sind  
**BRÜGGLI**

**Jedes Gesicht ist anders, kein Mensch gleicht dem andern – wir alle sind Unikate. Am Mitarbeiter-Infotag lernen Sie, was Ihr Gesicht über Sie erzählt und wie Sie andere Menschen besser verstehen können.**

Wie üblich findet der Mitarbeiter-Infotag in zwei Gruppen statt:

#### Gruppe Morgen

08.30 – 09.00 Aktuelles rund um Brüggli  
09.00 – 09.45 Wo und wie Sie Brüggli ein Gesicht geben können  
09.45 – 10.00 Pause  
10.00 – 11.00 Seminar mit Stuart Goodman im Gesichtlesen

#### Gruppe Nachmittag

13.15 – 13.45 Aktuelles rund um Brüggli  
13.45 – 14.30 Wo und wie Sie Brüggli ein Gesicht geben können  
14.30 – 14.45 Pause  
14.45 – 15.45 Seminar mit Stuart Goodman im Gesichtlesen

#### Gesichtlesen, was soll das?

Die Gesichtsform und der Gesichtsausdruck wie auch die Stimme, der Körperbau und die Körpersprache geben Aufschluss über unser Wesen. Wer die Zusammenhänge versteht, lernt mehr über sich selbst. Zudem macht es uns sicherer im Umgang mit anderen Menschen – im Beruf wie im Privatleben. Am Mitarbeiter-Infotag haben Sie die Möglichkeit, sich unverkrampft ein gutes Basis-Wissen anzueignen und das Gesichtlesen kennenzulernen.

#### Stuart Goodman?

Er ist Sprachtrainer, Erwachsenenbildner und Mentalcoach. Neben dem Lachyoga gehören das Gesichtlesen und die Charakteranalyse zu seinen Spezialgebieten. Stuart Goodman stammt aus England, ist in Schaffhausen daheim und befasst sich seit zwei Jahrzehnten professionell mit Lernen, Leben und Lachen.

#### Ihre Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über Ihren Vorgesetzten im iBIS: Anwendungen › Seminare › Anmeldung Mitarbeiter-Infotag › dann entweder für Morgen oder für Nachmittag eintragen.

Die Leitenden sind gebeten, für möglichst gleichmässige Gruppen zu sorgen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und sich bis *spätestens 30. April* anmelden. Sie erhalten viele Infos aus erster Hand und können etwas Neues erleben.



#### Für Fragen und Anregungen

Michael Haller  
Leiter Unternehmenskommunikation  
michael.haller@brueggli.ch, T 586



## Besser lernen: Lernstrategien zum Erfolg

**Gewisse Dinge lassen sich ganz leicht lernen, andere wollen uns einfach nicht in den Kopf hinein. Warum nur? Der Lernerfolg ist abhängig vom Lerntyp, von der Motivation und der Lernumgebung. Mit den hier zusammengestellten Anregungen lernen Sie schneller, mit mehr Spass und erst noch erfolgreicher.**

Von Stuart Goodman,  
Goodman Creative Learning

Um optimal zu lernen, müssen wir alle unsere Wahrnehmungssinne benutzen: sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Wir alle benutzen diese Sinne, aber die meisten Menschen bevorzugen den einen oder anderen Sinneskanal, um Information aufzunehmen und zu verarbeiten. Die Worte, die ein Mensch wählt, vermitteln oft schon einen klaren Hinweis auf seinen bevorzugten Wahrnehmungskanal.

### Der visuelle Lerntyp – sehen

Wenn jemand besonders visuell veranlagt ist, das heisst, genau hinsieht und auch innerlich die bildlichen Vorstellungen bevorzugt, benutzt er beim Reden auch viele Worte, die mit Sehen zu tun haben. Dieser Lerntyp lernt durch Bilder; Filme, Bücher und Farben ergänzen den Lernprozess.

### Der auditive Lerntyp – hören

Jemand, der eher den auditiven Kanal bevorzugt, also besonders gut zuhören kann, benutzt viele Worte, die mit Hören und Klängen zu tun haben.

**Auditive Lerntypen** lernen durch das Gehör. Solche Lerntypen lesen Texte laut, sprechen nach und denken laut. Für auditive Lerntypen sind Musik und Hör-CDs eine gute Ergänzung zum Lernprozess.

### Der kinaesthetische Lerntyp – fühlen

Dieser Lerntyp nimmt durch tasten und berühren auf. Jemand der kinaesthetisch ist, also das Körpergefühl und die Bewegung bevorzugt, benutzt Worte, die mit Fühlen und Tun verbunden sind.

### Lernen Sie mit Ihrem System

Etwas mit System zu lernen ist einfacher. Es gibt verschiedene Systeme. Wichtig ist, dass Sie ein System aussuchen, das zu Ihrem Lerntyp passt. Nutzen Sie Ihre Zeit so, dass Sie effizient und effektiv lernen können.



**Stuart Goodman**

Gründer und Leiter von Goodman Creative Learning Schaffhausen – dem Lernzentrum für erfolgreiches Lernen und Leben mit Spass und Freude. Als Coach, Speaker und Autor begeistert und motiviert er seit vielen Jahren Menschen aus allen Lebensbereichen.

fügung haben. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, was Sie gerne tun und lernen, so dass es Ihnen Spass macht.

Ein heisser Tipp von erfolgreichen Leuten ist: «Beginnen Sie einfach». Denken Sie nicht an die Hindernisse! Machen Sie den ersten Schritt. Am besten mit einer Zielsetzung. Fokussieren Sie auf das, was Sie wollen – und nicht auf die Schwierigkeiten.

Wie erfolgreich Sie lernen können, ist abhängig von Ihren Zielen, Erwartungen, Ihrem Plan und Ihrer Strategie. Visualisieren Sie die Belohnung, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Nehmen Sie sich Zeit zum Lernen, planen Sie Zwischenziele, Mini-Tests oder eine kurze Präsentation nach jeder erreichten Etappe, geben Sie sich eine kleine Belohnung. Ihre Erfolge – klein und gross – sollten gefeiert werden.

Im entspannten Zustand lernt es sich leichter. Suchen Sie deshalb einen idealen Ort zum Lernen aus. Führen Sie ein Erfolgsjournal und machen Sie darin regelmässig Notizen, halten Sie Ihre Fortschritte fest. Bauen Sie auf Ihre Stärken und finden Sie eine Lösung für Ihre Schwächen.

> Fortsetzung

*Was ich gehört habe, vergesse ich.*

*Was ich gesehen habe, behalte ich.*

*Was ich gemacht habe, weiss ich.*

### Motivation und Zielsetzung

Motivation kommt aus dem Wort «Motiv». Sie müssen wissen, was Sie wollen und auch warum. Warum wollen Sie lernen? Was wollen Sie damit erreichen? Anders gesagt: um wirklich voranzukommen, müssen Sie ein konkretes Ziel haben.

Legen Sie Ihr Ziel schriftlich fest. Wann erreiche ich mein Ziel? Setzen Sie eine Frist. Seien Sie realistisch, wie viel Zeit Sie zum Lernen zur Verfügung haben. Machen Sie einen Plan, wie Sie Ihr Lernziel erreichen können. Erstellen Sie danach eine Liste von allen Ressourcen, die Sie zur Ver-

Fortsetzung

## Besser lernen: Lernstrategien zum Erfolg



### Lernstrategien: Organisation und Unterstützung

Welches sind meine persönlichen Ressourcen und Talente? Überlegen Sie sich: Was können Sie besonders gut? Welche vielleicht versteckten Talente haben Sie? Können Sie gut malen, schreiben, basteln, sprechen oder zuhören?

Wenn Sie Ihre Talente optimal einsetzen, dann können Sie schneller und erfolgreicher Ihr Ziel erreichen. Um Ihr Selbstbild zu konkretisieren, sind folgende Fragen zu beantworten:

- Bin ich strukturiert? Wenn ja, wie kann mir das beim Lernen helfen?
- Bin ich kreativ? Wenn ja, wie kann ich meine Kreativität nutzen, um beim Lernen bessere Resultate zu erzielen?
- Ziehe ich es vor, in der Gruppe zu arbeiten? Mit welchen Personen kann ich zusammen lernen?
- Lerne ich lieber allein?
- Was kann ich tun, um effektiver zu lernen?
- Was haben Sie jetzt über sich selbst gelernt?
- Schreiben Sie gleich drei Ideen auf, die Ihnen helfen können, erfolgreicher zu lernen.

### Nützliche Tipps und Strategien zum Erlernen einer Fremdsprache

Zwei Hauptkomponenten einer Sprache sind Grammatik und Wortschatz. Um effizient zu lernen, ist es wichtig, dass Sie eine passende Methodik haben. Nachfolgend eine Sammlung von Ideen, Strategien und Werkzeugen. Sie müssen nicht alle benutzen, sondern nur die, die Ihnen zusagen und zu Ihrem Lernstil passen.

**Personalisierung:** Wenn Sie Beispiele machen, dann benutzen Sie soviel wie möglich Ihre eigene Erfahrung und nehmen Sie Ergebnisse aus Ihrem eigenen Leben.

**Notizen:** Sammeln Sie Phrasen und Aussagen, die Ihnen gefallen. Notieren Sie diese. Dann organisieren Sie Ihre Notizen mit Bildern, Farben und Symbolen. Es macht das Lernen attraktiver und mehr Spass.

**Musik:** Hören Sie ganz viel Musik in der Sprache, die Sie lernen möchten. Im Internet finden Sie zu fast jedem Song die Songtexte zum Mitlesen. Am Allerbesten gleich mitsingen!

**Radio:** Das Hören eignet sich vorzüglich für den auditiven Lerntyp. Es gibt viele gute Sendungen, von Nachrichten bis zu Hörspielen.

**TV:** Der Fernseher ist eine hervorragende Ergänzung für visuelle Lerntypen. Filme, Kinderprogramme und Reportagen eignen sich auch gut zum Lernen.

**Filme:** Schauen Sie Filme in Fremdsprachen! Als Einstiegshilfe können Sie auf DVDs Untertitel einblenden und so die Dialoge mitlesen. Wenn Sie den Film bereits kennen, verzichten Sie auf die Untertitel.

**Sprachclubs:** Überall in der Schweiz gibt es Gruppen, wo sich sprachinteressierte Leute treffen. Suchen Sie eine Gruppe von Gleichgesinnten. Hier können Sie üben und das, was Sie in der Klasse gelernt haben, sofort umsetzen.

**CDs und Online-Kurse:** Es gibt sehr viele Lern-CDs und Online-Kurse auf dem Markt. Das ist praktisch: Man kann sie überall und jederzeit nutzen: im Auto, im Zug, Zuhause, beim Sport, usw.

**Bücher und Zeitschriften:** Stöbern Sie im Internet oder in Buchhandlungen

und grösseren Kiosks. Kaufen Sie Bücher und Zeitschriften in der Fremdsprache. Das sind hervorragende Lernquellen. Wichtig ist, dass die Themen Sie interessieren, etwa Reisen, Mode, Sport oder Autos. Das Lernen ist so viel einfacher und nachhaltiger.

**Mails schreiben:** Der regelmässige Austausch mit fremdsprachigen Freunden und Bekannten ist eine der motivierendsten Methoden, eine Sprache zu lernen. Eine Methode für Gemüt und Verstand! Folgen Sie Personen, die Sie interessieren, auf Facebook & Co. – so erfahren Sie nicht nur den neusten Klatsch und Tratsch, sondern lernen gleichzeitig auch die heutige Umgangssprache.

**Wörterbuch:** Wählen Sie ein Wörterbuch, das Ihnen gefällt und Ihren Bedürfnissen entspricht. Zu empfehlen ist ein zweisprachiges Wörterbuch, z.B. Englisch-Deutsch, wo Sie ausführliche Erklärungen nachschlagen können. Ziehen Sie jedoch ein kleines, kompaktes Wörterbuch vor mit kurzen Erklärungen, ist das auch in Ordnung. Falls detailliertere und exaktere Information nötig sind, z.B. technisches Englisch oder Geschäftsendlich, dann muss es im Grossformat sein.

**Klasse und Klassenlehrer/in:** Die Lehrperson ist eine wichtige Quelle für Wissen und Ratschläge. Suchen Sie eine Lehrperson, die Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihnen sympathisch ist. Wichtig ist, dass die Chemie stimmt! Auch bei

### Erfolgreich lernen heisst:

**Üben...** Sie so oft wie möglich. Je mehr Sie investieren, desto mehr holen Sie heraus. Es gibt keinen anderen Weg!

**Lernen...** Sie zu einem festen Zeitpunkt. Machen Sie ein angenehmes Ritual daraus, z.B. an einem bestimmten Ort. Sie werden sich auf Ihre Lernzeit freuen und es wird ein Teil Ihrer täglichen Routine.

**Machen...** Sie sich keine Sorgen über Fehler – die gehören zum Lernprozess. Je mehr Fehler Sie machen, umso mehr Fortschritt erzielen Sie und umso mehr lernen Sie.

**Denken...** Sie daran: wo Sie lernen, wann Sie lernen und mit wem Sie lernen hat einen grossen Einfluss auf Ihren Lernerfolg.

Ihren Klassenkameradinnen und -kameraden sollte die Chemie stimmen. Es ist viel einfacher, in entspannter Umgebung und unter Gleichgesinnten zu lernen. Dieser Faktor sollte nicht unterschätzt werden: in einer positiven Umgebung wird der Lernerfolg dreimal grösser sein, als wenn das nicht der Fall ist. ■



## Ein Gesicht sagt mehr als tausend Worte

**Kein Mensch gleicht dem anderen – jeder ist ein Unikat. Gerade diese Besonderheiten in ihren unterschiedlichen Erscheinungs- und Ausdrucksformen machen Gesichtlesen und Charakteranalyse zu einem Hilfsmittel für Tätigkeiten im Verkaufs-, Management-, Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich.**

Von Stuart Goodman,  
Goodman Creative Learning

Hand aufs Herz – haben Sie gute Menschenkenntnisse? Die Mehrheit würde die Frage wohl mit «Ja» beantworten. Meist müssen wir andere jedoch erst jahrelang kennen, um sie wirklich beurteilen zu können. Das Grundproblem: Unsere Wahrnehmung und Interpretation werden schon in der Kindheit stark geprägt und folgen eher einfacheren als komplizierten Prinzipien. Diese Prägungen sind nicht immer hilfreich, weil sie sehr allgemein und schematisch sind. Gesichtlesen professionell

zu lernen, befähigt Sie, alte Muster abzulegen und anhand bestimmter Merkmale Rückschlüsse auf den Charakter, die Fähigkeiten und Neigungen anderer Menschen ziehen zu können.

Gesichtlesen (Psycho-Physiognomik) ist ein System der praktischen Menschenkunde, dessen geschichtliche Wurzeln weit zurück reichen. Carl Hutter (1861–1912) entwickelte daraus vor rund 100 Jahren ein Lehrmodell, welches auf der Grundlage basiert, dass alles, was an Körper- und Gestaltungsformen, Augenausdruck, Mimik, Gestik, Sprache und Ausstrahlung wahrgenommen werden kann.

34

Gesichtlesen und Charakteranalyse



Stuart Goodman

Gründer und Leiter von Goodman Creative Learning Schaffhausen. Als Coach, Speaker und Autor begeistert und motiviert er seit vielen Jahren Menschen aus allen Lebensbereichen.

In allen Beziehungen, ob privat oder geschäftlich, hilft das Gesichtlesen, Menschen besser zu erkennen und zu verstehen, denn Gesichter verraten individuelle Stärken, Schwächen, Eigenschaften und Talente. Wenn Sie sich und andere besser kennen, dann ... entdecken Sie die Welt mit anderen Augen! Gesichter lesen bedeutet, gezielter auf Gesprächspartner eingehen zu können. Es bedeutet, Menschen und ihr Verhalten zu verstehen bzw. es sogar vorauszusagen. Sie können dieses Wissen auch nutzen, um sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Talente zu entdecken und zu fördern.

Eine Analyse beinhaltet, was einen Mensch auszeichnet und charakterisiert: Mimik, Körpersprache, Stimme, Sprache, Physiognomik, Kleidung, Farben, usw. Mit Training und Übung können Sie Ihr Gegenüber sekundenschnell analysieren.

### Wichtig ist, dass ein Gesichtleser...

- Information nie ungefragt herausgibt, d.h. ohne Auftrag. Das Wissen ist sehr wertvoll und muss mit Respekt behandelt werden.
- Neutral, offen und frei von Vorurteilen ist.
- Ruhig und unauffällig «arbeitet» – wenn in der Öffentlichkeit. Niemand sollte bemerken, dass er/sie beobachtet wird.
- seinen Blick trainiert und das Wesentliche in Sekundenschnelle erfasst. Dazu braucht es Geduld und Übung, Übung, Übung!
- Neugierig ist und Neues erfahren möchte.

### So können Sie mit Gesichtlesen anfangen

- Ruhigen, unauffälligen Platz aussuchen: Gehen Sie in ein Café, suchen Sie einen guten Platz aus und bestellen Sie sich einen Kaffee.
- Beobachten Sie die Menschen. Jeder Mensch muss individuell betrachtet und als Ganzes wahrgenommen werden, ohne zu werten.
- Achten Sie auf signifikante Merkmale. Diese sind erste Anhaltspunkte.

- Halten Sie ein Notizbuch bereit und schreiben Sie die Merkmale auf, fangen Sie an diese zu sammeln. Sie werden bald bestimmte Muster erkennen können.
- Wie ist der Gesamteindruck? Erst wenn alle Faktoren «sichtbar» sind, ist ein Profil erstellt.
- Beginnen Sie ein Selbststudium. Sie werden verblüfft sein, wie schnell Sie durch stille Beobachtung lernen können.

### Die wichtigsten Merkmale im Überblick

Hier ist unsere Hitliste, auf welche Merkmale und Eigenschaften Sie achten müssen. Damit können Sie das Wesentliche erfassen und blitzschnell einen «Scan» machen.

- 1. Körperbau – Grundtypus:** Wie ist die Gangart und wie sind die Bewegungen? Was fällt auf? Schnell oder langsam, bedacht oder hastig? Schnelle Bewegungen bedeuten schnelldenkende Menschen, langsam bewegende Menschen sind auch eher langsam denkend.
- 2. Gesichtsform:** Sie widerspiegelt unsere Persönlichkeit und unser Selbstwertgefühl. Ist das Gesicht rund, oval, eckig oder kantig? Runde Gesichter bedeuten soziale Menschen. Sie haben es gerne, wenn alles rundläuft! Eckige, kantige Gesichter bedeuten, dass die Menschen auch eckig und kantig sind – Sie ecken an! Und sind meistens Macher- und Kämpfertypen. >

Fortsetzung

## Ein Gesicht sagt mehr als tausend Worte

**3. Die Augen – das Tor zur Seele:** Sie sind Spiegel unserer emotionalen und geistigen Verfassung. Hat jemand einen glasklaren Blick? Menschen mit solchen Blicken sind zielstrebig und strukturiert.

**4. Die Nase – Wille zur Selbstverwirklichung:** Wie ist die Nase? Gross oder klein? Menschen mit langen, grossen oder kräftigen Nasen sind Macher-typen mit starken Führungsqualitäten.

**5. Der Mund – Gefühle und emotionale Wünsche:** Sind die Lippen schmal oder füllig? Menschen mit schmalen Lippen zeigen ihre Gefühle nicht und behalten ihre Gedanken für sich. Menschen mit vollen Lippen sind leidenschaftlich und emotional.

«Gesichter sind Lesezeichen des Lebens.»

**6. Die Ohren – Ausdruck der seelischen Bedürfnisse:** Die Ohren zeigen die Persönlichkeit, den Charakter des Menschen.

**7. Das Kinn – die Durchsetzungskraft:** Zeigt, wie Dinge angepackt werden, die Ausdauer und Durchhaltekraft.

**8. Die Haare – Nervenkraft und geistiges Energiepotential:** Wie sind die Haare? Lang, kurz, gerade oder lockig? Lange, gerade Haare bedeuten Anpassung und Struktur. Menschen mit welligen Haaren sind freiheitsliebend.

**9. Die Stirn – die Art des Denkens:** Die Stirn zeigt mit ihrer Beschaffenheit, wie wir Menschen erkennen und geistig erfassen.

**10. Hände – zeigen die Art und Weise der Handlungen.** Sanfte, feingliedrige Hände und Finger sind sensibel und feinfühlig. Grosse, kräftige Hände sind praktisch und anpackend.

### Beispiele von 3 Grundtypen:

**1. Grundtypus: Kämpfer-Macher.**  
Ein gutes Beispiel ist Harrison Ford. Als Schauspieler spielt er den Kämpfer, Actionheld, Entdecker oder Forscher. Seine Merkmale sind: ein eckig-kantiges Gesicht, muskulöser Körper, klarer Blick und kämpferische Natur.

**2. Grundtypus: Soziale.**  
Ein gutes Beispiel ist Oprah Winfrey, ihr Beruf ist Wohltäterin, Moderatorin, Schauspielerin und Medienprofi. Ihre Merkmale sind: ein rundes Gesicht, Körper etwas mollig und kurvig.

**3. Grundtypus: Denkende, Empfindsame.**  
Ein gutes Beispiel ist Mutter Teresa: Menschenretterin, Wohltäterin, Ordensschwester. Ihre Merkmale waren: ein langes Gesicht, schmaler und schlanker Körperbau.

**Zum Schluss:** Als langjähriger Sprachschulleiter weiss ich, dass man beim Lernen einer Sprache zuerst das Alphabet beherrschen sollte. Dann setzt man die Buchstaben zusammen und am Schluss kommt die Grammatik. Genau so lernen Sie, aus den Gesichtern der Menschen zu lesen. ■

Gesichtlesen und Charakteranalyse

### Goodman Creative Learning GmbH

Romy & Stuart Goodman · Münsterplatz 24 · 8200 Schaffhausen  
Tel 052 620 29 44 · info@goodman-learning.ch  
www.goodman-gesichtlesen.ch · www.goodman-learning.ch



### Gesichtlesen und Charakteranalyse



#### Entdecken Sie sich selbst!

Wer passt zu Ihnen in Partnerschaften? Welcher Beruf dürfte Ihnen vermutlich ein Leben lang Freude bereiten? Was sind Ihre allgemeinen Persönlichkeitsmerkmale und wie ist Ihre Grundwesensart? Dieses und vieles mehr können Sie über sich

selbst in Erfahrung bringen! Gesichtlesen ist eine erwiesene Wissenschaft. Sie lesen dabei den Körper als Ganzes und können so über sich und Ihre Mitmenschen Wichtiges erfahren.

Bei jedem Persönlichkeitsprofil spielen Gesicht und Hände eine besondere Rolle. Sie verraten z. B. körperliche Stärken, individuelle Charaktereigenschaften und Talente. Gesichtlesen fördert das Verständnis für Ihre Mitmenschen und stärkt Ihre Kommunikationsfähigkeit.

### Englisch für Firmen, Erwachsene und Kids

Wir sind seit 1996 Ihre Spezialisten für Englischkurse. Wir gestalten unsere Seminare und Kurse mit Engagement und Fachkompetenz.



**Gruppenunterricht in Kleingruppen auf allen Stufen**  
In der Regel 4 bis 6 Teilnehmende. Profitieren Sie von den anderen Kursteilnehmenden und der Gruppendynamik!

**Englisch für Kids und Teenager**  
Ziel ist das spielerische Erlernen einer Fremdsprache mit viel Spass und ohne Leistungsdruck.

**Firmenkurse**  
Wir bieten massgeschneiderte Kurse für Grossunternehmen, KMU und Gruppen an. Braucht Ihr Personal eine gemeinsame sprachliche Basis? Muss Ihr Team reibungslos im Ausland kommunizieren und handeln? Sie geben uns Ihre Zielsetzungen bekannt und wir finden die passende Lösung für Sie mit Einstufung, Standortbestimmung und Gesamtkonzept. Sie bestimmen Ort, Zeit und Lerninhalte.

**Seminare**  
für Allgemeines Englisch oder Business Englisch in kurzer Zeit.



Stuart Goodman – Your Speaker!

Erleben Sie Stuart Goodman für den besonderen Kick für Ihren Event – für mehr Humor, Spass und Inspiration! Egal ob 6 oder 600 Menschen – Stuart macht Ihre Veranstaltung zu einem einzigartigem Event!

**Firmentraining mehr Team = mehr Erfolg!**  
Steigern Sie die Motivation und Kommunikation Ihrer Mitarbeitenden mit einem energiegeladenen Teambuildings-Workshop.

**Kick-Offs, Energisers und Erlebnis-Pausen**  
Als Eisbrecher für eine Konferenz oder wichtige Meetings.

**Keynote Speaker**  
Liegt Ihnen ein wichtiges Thema am Herzen? Mehr Umsatz, bessere Kommunikation, Work Life Balance ...

**Schulwesen**  
Gesichtlesen-Events und -Einheiten sind auch vorteilhaft für Schulen, Fachschulen, Altersheime, u.s.w.

Kursprogramm für die Region Schaffhausen – Herbst 2017

37

# seminar.inside

Das Magazin für erfolgreiche Weiterbildung und Meetings

## «Sprühender Humor – Wie Sie Menschen begeistern»

Die GSA organisiert seit mehreren Jahren den sehr beliebten Humortag. Am 4. Mai 2013 findet der 6. Humortag in Frankfurt statt. Mit dabei der Lachyogatrainer Stuart Goodman aus Schaffhausen.

Kinder lachen im Durchschnitt 300-mal pro Tag. Erwachsene schaffen noch ca. 15 Lacher pro Tag. Schade, denn lachen ist extrem einfach und gesund!

Der Lachyogatrainer Stuart Goodman aus Schaffhausen ist sich dieser Tatsache bewusst und gibt Gegensteuer. Mit seinem Lachyoga betreibt er in Unternehmen einen neuen Ansatz, das Leben bewusst positiver anzugehen. Sein Lachyoga wird oft unter der Kategorie «Gesundheitsvorsorge für Unternehmen» angeboten. Lachen bringt Entspannung und Schwung in den Geschäftsalltag, wirkt teambildend, lindert Stress und fördert die Produktivität im Betrieb. Es ist wie ein Fitness- und Motivationsprogramm in einem, denn es fördert gezielt die gesund machenden Zellen im Menschen.

Menschen mit Lachen zu begeistern ist jedoch eine Kunst. Hier die 4 Hauptelemente des Lachyogas:

1. Grundloses Lachen, ausgelöst durch Lachyoga-Übungen, spielerische Elemente mit Klatschen und spielerischen Bewegungen.
2. Atemtechniken aus dem Hasya Yoga.
3. Meditation, aktiv und passiv mit Entspannungsübungen.
4. Die Lachyoga-Philosophie hat Prinzipien aus Yoga, z.B. innere Harmonie, Verständnis für andere Menschen sowie Motivations- und Kommunikations-Strategien für den Alltag. Auf den Punkt gebracht bedeutet das, auch über sich selber lachen zu können.

Die einzigen Voraussetzungen, Lachyoga zu praktizieren, sind: Offenheit und Bereitschaft! Beides sind wichtige Eigenschaften in der heutigen Geschäftswelt, die oft zu kurz kommen. So sagt auch der Erfinder des Lachyogas, Dr. Madan Kataria: «Wenn Sie lachen, ändern Sie sich! Wenn Sie sich ändern, ändert sich Ihre Welt um Sie herum!»



Stuart Goodman ([www.goodman-lachyoga.ch](http://www.goodman-lachyoga.ch)) ist Lachyogatrainer, Coach und GSA Member. Er befasst sich seit zwei Jahrzehnten professionell mit «Lernen, Lachen und Leben.» Er arbeitet für Konzerne, kleine und mittelständische Unternehmen, und staatliche Institutionen. Erleben Sie ihn mit 6 weiteren Referenten live am 6. Humortag in Frankfurt. Hier das detaillierte Programm: [www.germanspeakers.org/humortag-programm.html](http://www.germanspeakers.org/humortag-programm.html)

Weitere Infos zu aktuellen Anlässen und zum GSA Chapter Schweiz finden Sie unter: [www.germanspeakers.ch](http://www.germanspeakers.ch).

SONNTAG, 12. NOVEMBER 2017

12. und 13. November 2017

## HERBST SEMINAR INTERLAKEN

VICTORIA-JUNGFRAU  
GRAND HOTEL & SPA

coiffureSUISSE



10:00 – 11:00 Uhr

Hirn in Hochform – In jedem Kopf steckt ein Superhirn!

Markus Hofmann  
Gedächtnistrainer

Markus Hofmann, CSP ist der wohl inspirierendste und effektivste Gedächtnisexperte Europas. Der Speaker des Jahres 2017 verpackt erstaunliches Wissen in exzellentes Infotainment. Durch seine lebendige Art in Kombination mit Spass und Humor wird das Training Ihres Gedächtnismuskels zum Impuls-Erlebnis.



11:15 – 12:15 Uhr

Moderne Umgangsformen – Mit Ausstrahlung zum Erfolg

Janet Betschart  
Kommunikations-Expertin

Erfolg im Beruf hängt nicht nur vom fachlichen Know-how ab. Vor allem angenehme Umgangsformen und ein sympathisches Auftreten bleiben im Gedächtnis und hinterlassen einen positiven Eindruck bei Kunden, Kollegen und Geschäftspartnern. Und auch im Privatleben sind Takt und Stil immer gefragt.



13:30 – 14:30 Uhr

Ein Gesicht sagt mehr als tausend Worte!

Stuart Goodman  
Trainer und Coach

Kein Mensch gleicht dem anderen – jeder ist ein Unikat. Viele unserer charakteristischen Eigenheiten spiegeln sich direkt auf unseren Gesichtern wider. Auf unterhaltsame Art und Weise erfahren Sie, wie man sein Gegenüber anhand dieser Besonderheiten besser erkennen und einschätzen lernt.



14:45 – 16:15 Uhr

coiffureSUISSE  
LIFESTYLE-TALK

mit Markus Hofmann, Janet Betschart, Stuart Goodman und Claudia Lässer, Fernsehmoderatorin und Model



Moderation Lifestyle-Talk:  
Nicole Berchtold

## Jenseits der Logik Kongress – Die Abkürzung zum Erfolg!

Samstag 1. Oktober 2016 · im Gate27 Winterthur CH

Einzigartig: Für Unternehmer, Selbständige und alle Menschen, die Wachstum und Durchbruch anstreben und durch neue Wege erfolgreicher werden wollen.



**Bruno Erni**  
Erfolgs-Experte  
& Energie-Coach



**Daniel Enz**  
TOP 100  
Verkaufstrainer  
& Speaker



**Christian Daniel Mayer**  
Experte für Entschlusskraft & Energy-Fokus



**Judith Hildebrandt**  
Moderatorin,  
Sängerin  
& Schauspielerin



**Stefan Dudas**  
Business-Experte  
für Sinngebung



**Stuart Goodman**  
Experte für  
Gesichtlesen

### 5 TOP-Vorträge von international bekannten Profi-Rednern

Wie stark kann die Kraft der Fokussierung wirklich sein? Wo sind die wahren Grenzen der Kraft der Gedanken?  
Warum ist Sinnhaftigkeit das A&O und wo finden Sie es in Ihrem Leben?

Jeder Mensch ist ein Verkäufer – wie punkten Sie bei Kunden? Finden und nutzen Sie Ihr wahres Potential!

[www.jenseits-der-logik-kongress.ch](http://www.jenseits-der-logik-kongress.ch)



**DACHVERBAND FÜR  
PERSÖNLICHKEITSTRAINING**

## Kongress für Veränderungsmanagement

Kommen Sie in Bewegung am 18. November 2016

### *Achtung - Fertig - Los*

*Seien Sie achtsam, kommen Sie ins Hier und Jetzt. Jetzt können Sie wirken und wachsen.*

*Richten Sie Ihren Fokus auf Ihr Ziel, denn die Energie folgt immer Ihrem Fokus. Die Frage ist, ob Sie sich Ihres Fokus schon bewusst sind.*

*Es erwarten Sie hochkarätige Referenten mit Themen, die Sie Ihren Zielen näher bringen. Der Kongress für Veränderungsmanagement ist die Plattform für Coaches, Trainer, Therapeuten und alle interessierten Menschen, die wertvolle Impulse zum persönlichen Wachstum suchen. Marcel Meier führt Sie durch den Kongress in der entspannten Atmosphäre des Volkshauses in Zürich.*

*Seien Sie dabei!*

*Diese Referenten freuen sich auf Sie:*



Rüdiger Böhm



Dr. Ruth Sander



Christina Achner



Bruno Wartenberger



Stefan Dudas



Peter Suter



Mr. Goodman

**Anmeldung & Information**

**Tel: 031 301 26 46**

**[www.v-p-t.ch](http://www.v-p-t.ch)**



Sandra Blabl



Silke Schäfer



## „Anhand des Gesichtes Stärken und Defizite auf einen Blick zu erkennen“

### Interview mit Stuart Goodman – The Edutainer !

Stuart Goodman ist Speaker, Trainer und Coach. Im Interview mit Athenas spricht er über das Lesen von Gesichtern, sein Publikum und was ihn inspiriert.

- 1. Herr Goodman, als Speaker, Trainer und Coach sprechen Sie über das Geheimnis Gesichter zu lesen. Was interessiert Sie so sehr an diesem Thema?** Ich bin begeistert vom Gesichtlesen, weil es ein wertvolles Instrument ist um sich selbst und andere besser zu verstehen. Jeder Mensch kann lernen, in nur Sekunden, die wesentlichsten Charakteristiken eines Gegenübers einzuschätzen und zu interpretieren. Damit verfügen wir über ein nützliches Instrument anhand des Gesichtes Stärken und Defizite auf einen Blick zu erkennen.
- 2. Was erwartet Ihr Publikum bei einem Ihrer Vorträge?** Ich komme aus Manchester im Norden von England und bin nicht der typische Business-Referent. Meinen Zuhörer erwartet vor allem „Lebenserfahrung und Leidenschaft“! Ich habe England in 1980 mit nur einem Koffer und £200 verlassen, ohne Fremdsprachen und ein ‚One Way Ticket‘ nach Tel Aviv, Israel. Nach meinen Wanderjahren in Israel, Deutschland, Spanien und 3 Jahren Weltreisen auf einem Kreuzfahrtschiff landete ich in der Schweiz und baute meine eigene Firma auf. Ich habe schon mit Unternehmen fast aller Branchen und Größenordnungen gearbeitet. Meine Präsentationen sind mit dem unverwechselbaren „Goodman Touch“, d.h. wertvolles, praktisches Wissen verpackt in einem mitreissenden, unkonventionellen, und energiegeladenen Vortrag.
- 3. Warum meinen Sie, dass Gesichtlesen und Charakteranalyse wertvolle Instrumente sind?** Die Teilnehmer erleben an Hand von vielen motivierenden Beispielen und Geschichten was ihr Gesicht über sie verrät und wie sie andere Menschen noch schneller einschätzen und mit ihnen noch leichter kommunizieren können. Es ermöglicht ein zielgerichtetes, effizientes Arbeiten und Leben mit anderen Menschen.
- 4. Wer ist Ihr Publikum?** Die richtige Entscheidung im geschäftlichen Alltag zu treffen wird einfacher durch die Fähigkeit Gesichter zu lesen. Für Menschen im Verkauf, Personalwesen oder in Führungspositionen aber auch im persönlichen Bereich mit Lebenspartner und Familie ist es ein effektives Tool. Somit ist Gesichtlesen für Führungskräfte aller Ebenen und für Menschen, die sich selbst entwickeln, verwirklichen oder besser verstehen lernen wollen.
- 5. Gibt es ein Thema, welches Sie besonders inspiriert?** Ja, seit einigen Jahren unterstützen wir durch Events und Aktionen die „Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder“, eine Stiftung für krebskranke Kinder und ihre Familien. Der Verein hilft im Spital und im Alltag, unbürokratisch und mit Herz. Die Vereinigung hilft finanziell, ideell, sozial – da, wo Hilfe benötigt wird. Das erkrankte Kind und seine Familie stehen im Mittelpunkt. Es ist ein tolles Gefühl die Betroffenen zu helfen und alle die mich buchen, helfen indirekt den Verein zu helfen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Was gut tut

## Zeig mir dein Gesicht und ich sag dir, wer du bist

«Die Augen sind das Tor zur Seele», «Sich eine goldene Nase verdienen» oder «Jemandem die Stirn bieten»: Unsere Sprache kennt unzählige Wortbilder, die sich auf unser Gesicht beziehen. Das ist kein Zufall.

Montagsmorgen, 7.11 Uhr, im Intercity von Amriswil in Richtung Romanshorn. Eine junge Frau setzt sich gegenüber von mir ins Abteil, holt ihr Mobiltelefon hervor und starrt auf den Bildschirm. Plötzlich verzieht sie angewidert das Gesicht. «Oha, da muss ihr etwas aber gar nicht gefallen haben», denke ich mir. Unbewusst habe ich etwas getan, was vor mehreren Tausend Jahren seinen Ursprung fand: Gesichtlesen.

### Jahrtausendealte Kunst

Von Gesichtlesen spricht man, wenn jemand anhand des Gesichts einer Person Aussagen über deren Persönlichkeit, Gefühlszustand oder auch Gesundheit macht. Dabei geht man davon aus, dass der Charakter, die Gefühle sowie das Wohlbefinden eines Menschen sich in seinem Gesicht widerspiegeln. Die Form der Augenbrauen, die Länge der Nase und die Ausrichtung der Mundwinkel – das Gesicht spricht eine eigene Sprache.

Die Anfänge dieser Kunst liegen im Fernen Osten. Vor über 2000 Jahren entstand in China die Kunst des Gesichtlesens, Siang Mien genannt. Genau datieren lässt sich der Ursprung jedoch nicht, da die Chinesen ihr Wissen über Generationen hinweg nur mündlich überlieferten. Auch in Europa erforschten

die Gelehrten vom antiken Griechenland bis ins Mittelalter die Gesichtszüge der Menschen. Im Mittelalter verurteilte die Kirche das Handwerk als heidnisch und verbot das Gesichtlesen. Erst in der Neuzeit ab dem 15. Jahrhundert erhielt das Gesichtlesen wieder einen Aufschwung.

*Das Wesen eines Menschen spiegelt sich in seinem Gesicht wider.*

### Für Anfänger und Profis

Doch was bringt das Gesichtlesen? Gemäss Gesichtlese-Experten geben die Form und der Ausdruck unseres Gesichts in Kombination mit der Stimme und der Körperhaltung Aufschluss über unser Wesen. Wer diese Zusammenhänge versteht, lernt mehr über sich selbst. Zudem macht es uns sicherer im Umgang mit anderen Menschen – im Beruf wie im Privatleben.

*Auch die Polizei setzt bei Befragungen auf die Gesichtsanalyse.*

Heutzutage gibt es immer mehr Gesichtleser, die in Seminaren ihre Dienste anbieten. Auch die Polizei setzt bei der Befragung von Verdächtigen auf die Analyse der Gesichtszüge, um Falschaussagen zu erkennen. Gesichtlesen ist aber nicht nur etwas für Profis. Wir alle machen es Tag für Tag ganz unbewusst – ob bei der Arbeit oder im Zug.

☞ **Fabian Vettori**

Praktikant Unternehmenskommunikation  
Illustration: Angela Vergara,  
lernende Grafikerin





## Verschiedene Methoden des Gesichtlesens

### Antlitzdiagnostik

Die Antlitzdiagnostik ist die Erkennung von Krankheiten anhand des Gesichts. Sie geht davon aus, dass sich Krankheit und körperliche Defizite im Gesicht erkennen lassen, bevor sie im Körper auftreten. Berücksichtigt werden dabei Hautverfärbungen, Glanz- und Schattenbildungen sowie Schwellungen und Falten. Erfahrene Antlitzdiagnostiker können zudem nicht nur allfällige Krankheiten, sondern auch den Weg zur Besserung im Gesicht ablesen.

### Irisdiagnostik

Mittels der Irisdiagnostik lassen sich Rückschlüsse auf die Gesundheit und die Persönlichkeit einer Person ziehen. Der Fokus liegt dabei nur auf den Augen. Beachtet werden unter anderem die Grösse, Form und Farbe.

### Physiognomik

Die Physiognomik gibt durch die Analyse des Körperbaus und der Gesichtszüge einer Person Aufschluss über deren Charakter und Persönlichkeit. Aus der Physiognomik entwickelten die Chinesen die Kunst Siang Mien, wodurch sich auch das Schicksal einer Person aus dem Gesicht ablesen lassen soll.

### Mimik

Der Mensch besitzt 43 Gesichtsmuskeln, mit denen er über 10 000 Emotionen und Empfindungen ausdrücken kann. Eine wichtige Rolle spielen dabei die «Mikro-Ausdrücke». Diese dauern nur einen Bruchteil einer Sekunde und lassen sich kaum unterdrücken. Ein ungeschultes Auge kann diese nicht erfassen. Profis können jedoch mittels einer Analyse der Mimik Lügen erkennen.

*Gesichtlesen macht uns sicherer  
im Umgang mit anderen Menschen –  
im Beruf und im Privatleben.*

Was gut tut

## «Gesichtlesen nützt»

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Brüggli kommen in den Genuss eines Seminars im Gesichtlesen mit Stuart Goodman. Wir haben uns mit ihm über den Nutzen unterhalten.

### Was nützt eine Gesichtsanalyse?

Stuart Goodman: Kein Mensch gleicht dem anderen. Jeder ist ein Unikat. Die Besonderheiten in unseren unterschiedlichen Erscheinungs- und Ausdrucksformen machen das Gesichtlesen und die Charakteranalyse zu einem praktischen Hilfsmittel für Tätigkeiten im Gesundheits-, Naturheil-, Psychologie-, Beratungs-, Führungs-, Erziehungs-, Bildungs- und Sozialbereich. In allen Beziehungen, ob privat oder geschäftlich, hilft uns die Psycho-Physiognomik, unsere Mitmenschen besser zu erkennen und zu verstehen.

### Wie konkret kann man das einsetzen?

Überall, ob am Arbeitsplatz, in der Freizeit, mit Freunden, Bekannten und Unbekannten. Wer sich selbst und andere besser versteht, tritt selbstsicherer auf und kann besser auf andere eingehen, weil man sie besser einschätzen kann. Auf den Punkt gebracht: Sie können dieses Wissen nutzen, um sich selbst besser zu erkennen und die eigenen Talente zu entdecken und zu fördern. Genauso können Sie es verwenden, um andere Menschen, deren Denkweise, Verhalten und Bedürfnisse besser zu verstehen.

Stuart Goodman analysiert die Gesichtszüge.  
Bild: pd

### Was hat ein Unternehmen wie Brüggli davon?

Das Gesichtlesen hilft zum Beispiel im Bewerbungs- und Anstellungsprozess: Mithilfe des Gesichtlesens können Fehlentscheidungen gleich beim Vorstellungsgespräch vermieden werden. Weitere Vorteile: Sie können angeborene und erworbene Anlagen, Berufseignung, Verhaltensmuster, Führungsqualitäten sowie

**«Wer offen und neugierig ist, wird nicht enttäuscht sein.»**

Charakterzüge Ihres Gegenübers erkennen. Verkäufer zum Beispiel können so gezielter auf die Bedürfnisse der Kunden eingehen und sind somit erfolgreicher. Das Gesichtlesen unterstützt Brüggli dabei, das menschliche Potenzial erfolgreich einzusetzen; es dient dem verständnisvollen Umgang miteinander – überall, wo Menschen miteinander in Beziehung stehen.

### Wie funktioniert Gesichtlesen?

In einer Gesichtsanalyse «liest» man den Körper, den Kopf, die Hände und das Gesicht als Ganzes. Anhand von Gesichtszügen wie Nase, Ohren, Mund oder Stirn zum Beispiel erlangt man Kenntnisse über körperliche Stärken, gesundheitliche Schwächen, individuelle Charaktereigenschaften und Talente. Eine Analyse beinhaltet, was einen Menschen auszeichnet und charakterisiert: Mimik, Körpersprache, Stimme, Sprache, Physiognomik,

Kleidung, Farben usw. Eine umfassende Analyse braucht Zeit, etwa 60 bis 90 Minuten; der Mensch sollte als Ganzes wahrgenommen werden: ohne Vorurteile, ohne zu werten. Es braucht Neutralität und Objektivität. Erst wenn alle Fakten «sichtbar» sind, ist ein Profil erstellt.

### Was antworten Sie einem Skeptiker, der sagt, das sei Hokuspokus?

Gesichtlesen ist eine effektive Technik, die seit vielen Tausend Jahren in zahlreichen Kulturen erfolgreich praktiziert wird. Neben den Chinesen waren auch andere Hochkulturen mit dieser Technik vertraut. Eine Analyse hat einen strukturierten, systematischen Aufbau mit vielen Elementen, die ein ganzheitliches Bild ergeben; das setzt jahrelanges Training und eine fundierte Ausbildung voraus. Wer offen und neugierig ist, wird nicht enttäuscht sein. Überzeugten Kritikern kann ich leider nicht helfen.

### Was erhoffen Sie sich vom Mitarbeiter-Infotag bei Brüggli: Was sind Ihre Erwartungen?

Ich möchte die Menschen von Brüggli motivieren und inspirieren, offen und neutral zu sein, sich selber und anderen gegenüber. Ich möchte auf eine einfache und lustige Art und Weise zeigen, dass jeder von uns Talente und versteckte Potenziale hat. Ich erwarte einen spannenden Tag mit vielen interessanten Begegnungen mit vielen sympathischen und vielseitigen Menschen.

➔ Interview: Michael Haller  
Leiter Unternehmenskommunikation





## HEALER DAY 2016 Wer bin ich - wer bist Du?





**WEITERBILDUNGSFORUM 2016**  
**Sich und andere besser verstehen!**





## JENSEITS DER LOGIK KONGRESS 2016 Gesehen und durchschaut!



# Bock

DARÜBER SPRICHT DIE REGION SCHAFFHAUSEN

DIENSTAG, 30. AUGUST 2016 – NR. 35 – 51. JAHRGANG – WWW.BOCKONLINE.CH

Spezielle Hobbys – Teil 27: Stuart Goodman gibt sich der Leidenschaft des Tarotkartenlegens hin

## Mit Karten Perspektiven zeigen

**SPEZIELLE HOBBYS – Stuart Goodman verfolgt ein besonderes Hobby: das Tarotkartenlegen. Dies brachte ihm unter anderem bessere Menschenkenntnisse.**

Nathalie Homberger

**Schaffhausen.** Geduld, Beobachtungsgabe, Disziplin und Offenheit sind die wichtigsten Eigenschaften, die es braucht, um sich der Kunst des Tarotkartenlegens hingeben zu können. Stuart Goodman, der in Schaffhausen lebt, besitzt diese, denn er beschäftigt sich seit zwei Jahren intensiv mit diesem Thema. «Bereits vor 20 Jahren interessierten mich Tarotkarten. Aber erst vor zwei Jahren, als ich krank wurde und plötzlich auch genug Zeit hatte, brachte ich mir das Kartenlegen selber bei», erklärt Stuart Goodman. Unzählige Bücher musste er dafür lesen, was sich aber seiner Meinung nach gelohnt hat, denn heute sieht er sein spezielles Hobby als Ergänzung zu seinen beruflichen Tätigkeiten, dem Coaching und Lebenstraining.

### Tarotkarten als Navigationssystem

Stuart Goodman kann und will mit seiner besonderen Freizeitbeschäftigung



Dank einer Lupe sind die vielen Details einer Tarotkarte besser ersichtlicher.



Stuart Goodman entdeckte vor zwei Jahren seine Faszination für Tarotkarten. Dank seines Hobbys konnte er seine Menschenkenntnisse verbessern.

Bilder: Nathalie Homberger

Menschen bei der Entscheidungsfindung helfen. Ob in Liebes-, Berufs- oder Gesundheitsfragen, die Tarotkarten hätten auf jede Frage und Problematik eine Antwort.

Tarotkarten wurden vor Hunderten von Jahren aus herkömmlichen Spielkarten weiterentwickelt und bestehen aus einem Satz von 78 Karten. Dieser teilt sich in 22 Trumpfkarten sowie 40 Zahlenkarten und 16 Hofkarten auf. Die Trumpfkarten sind Einzelmotive, die den Lebensweg des Menschen beschreiben. Die restlichen Karten sind aus vier Sätzen zusammengesetzt, die den vier Naturelementen entsprechen und das Alltagsleben des Menschen symbolisieren. Jede Karte beinhaltet unzählige Details, die unterschiedlich interpretiert werden können.

Die Antwort suchende Person, die für eine Kartenlegung zu Stuart Goodman geht, zieht mehrere Karten aus dem nicht einseharen Tarotdeck. Er breitet sie wiederum mit einem spezifischen Legesystem – wovon es Tausende geben soll – auf einem quadratischen Teppich aus. Das System ist dabei von der Fragestellung der Suchenden abhängig. «Mein Job ist es dann, die gelegten Karten richtig zu interpretieren», sagt der Wahlschaffhauser.

Sein Ziel sei, anhand der aufgedeckten Karten und ihrer Interpretation der Person Perspektiven und Entscheidungshilfen für den weiteren Lebensweg aufzuzeigen. Dafür sieht er sich jede einzelne Karte genau an (sogar mit einer Lupe) und bedient sich zusätzlich seiner Beobachtungen und Einschätzungen über die Fragenden. So kann der Antwort suchenden Person ein Ziel vor Augen geführt werden und der Kartenleger gibt Tipps, wie dieses erreicht werden könnte. «Die Karten spiegeln uns und unser Leben. Sie sind wie ein Navigationssystem und erkennen Tendenzen und Perspektiven», so der 55-Jährige. Alles entscheidend bei einer Sitzung sei die individuelle Energie der Antwort suchenden Person. Diese würde sie zu den richtigen Karten führen, die auf ihre Fragen Antworten bringen könnten.

### Bessere Menschenkenntnis erhalten

«Das Tarotkartenlegen ist für mich ein Hobby und eine Leidenschaft. Zudem ist es auch eine ausgleichende und ruhige Art, das Leben zu betrachten», sagt Stuart Goodman. Das Spannende daran sei, dass die Menschen mit den verschiedensten Fragestellungen zu ihm kommen würden. Dabei zeige das Tarotkartenlegen einen

neuen Ansatz für eine andere Form der Informationsbeschaffung auf, die ihm im Berufsalltag, bei seinem Coaching und Lebenstraining, helfen können. «Mit dem Kartenlegen musste ich lernen, offener und neutraler zu sein. Nun kann ich spannende Zusammenhänge viel besser verstehen und ich habe auch eine bessere Menschenkenntnis erhalten», erklärt er.

Das spezielle Hobby sei für jede interessierte Person zugänglich. Man brauche nur viel Disziplin und Geduld, um das Ganze zu erlernen. Auch eine gewisse Lebenserfahrung dürfe nicht fehlen, da das Lesen der Karten auch mit der eigenen Einschätzung der Person einhergeht. Stuart Goodman sagt, es sei lediglich zu beachten, dass ein Kartenleger keinesfalls Sitzungen mit der Familie oder den engsten Freunden durchführt, da die Karten jegliche Perspektiven und Möglichkeiten aufzeigen und eine gewisse Neutralität und Objektivität wichtig sind: «Ich glaube, ich hätte nicht so Freude, wenn ich meiner Frau bei einer Lesung sagen müsste, dass in nächster Zeit ein neuer Mann in ihr Leben treten würde.»

### Ein Weltenbummler mit Tarotkarten

Stuart Goodman kam vor 55 Jahren in Manchester (England) zur Welt. Seit den 1980er-Jahren bereiste er die ganze Welt, wobei es ihn nach Israel, Deutschland, Spanien und zum Schluss auf ein Kreuzfahrtschiff verschlug. Dort lernte er seine heutige Frau kennen, mit der er 1996 nach Schaffhausen kam. Hier fanden sie ihre neue Heimat. Ein Lernzentrum für Englisch, Lachyoga, Charakteranalyse und Gesichtslesen, mit Training und Coaching von Firmen und Einzelpersonen nennen sie ihr Eigen. Beide leben nach dem Motto «Leben, Lernen und Lachen».





Daniel Ciapponi, Präsident der Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder (3. v. l.), nimmt den von Urs Auckenthaler, Stuart Goodman und Thomas Mändli überreichten Check in Höhe von 10 000 Franken entgegen.

Bild. Judith Klingenberg

### 3. Weltlactag am Rheinfall war trotz Wetterpech ein Erfolg

## Lachen und dabei Gutes tun

**NEUHAUSEN AM RHEINFALL.** Der Erlös des diesjährigen Weltlactages am Rheinfall in Höhe von 10 000 Franken kommt wiederum krebskranken Kindern zugute. Die Benefiz-Aktion findet auch im kommenden Jahr am Rheinfall statt.

So hold wie am Tag der Checkübergabe am vergangenen Freitag war das Wetter den Organisatoren am diesjährigen Weltlactag nicht. Am 2. Mai goss es wie aus Kübeln. Der Besucheraufmarsch war denn auch längst nicht so gross, wie ihn sich die Organisatoren erhofft hatten. Es sind dies Lachyogatrainer Stuart Goodman, Daniel Ciapponi, Gastgeber Schlössli Wörth und Präsident der Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder, Zauberer Auckerfield alias Urs Auckenthaler vom Hotel Kronenhof und Thomas Mändli vom Schifffahrtsunternehmen Rhyfall Mändli. Trotz des unfreundlichen Wetters nahmen gegen 400 Personen an den Aktivitäten teil, darunter nebst Lachyoga und Zauberei Bootsfahrten, Theater und Konzerte. Rund 70 Personen liessen sich überdies

den Benefiz-Gourmetlunch im Schlössli Wörth nicht entgehen. Nicht zuletzt auch dank der Hauptsponsorin IVF Hartmann AG kam ein Erlös von immerhin 10 000 Franken zusammen. Dieser kommt nun wie im Vorjahr wieder vollumfänglich dem Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder zugute.

#### Positive Energie durch Lachen

Der Weltlactag wird laut Goodman weltweit jeweils am ersten Sonntag im Mai begangen und gründet auf der vom indischen Arzt Madan Kataria 1996 ins Leben gerufenen Lachbewegung. Das von Kataria entwickelte Lachyoga ist eine einfache Technik, die sich für sämtliche Altersgruppen eignet. «Glauben Sie nicht, Lachen sei eine lächerliche Sache», sagte Goodman und zählte eine ganze

Reihe positiver Wirkungen auf: Es baut Stress ab, verbessert die Blutversorgung der inneren Organe, erhöht die Leistungsfähigkeit, senkt den Blutdruck und hilft gegen Schmerzen, indem es den Endorphinspiegel im Körper erhöht. Nebst den medizinischen Wirkungen fördert Lachen die Persönlichkeitsentwicklung, indem es zur Lebensfreude und Kommunikation beiträgt, sowie die Team-Entwicklung. So wird Goodman laufend für Firmen-Trainings und Workshops im In- und Ausland engagiert.

In Schaffhausen hat Goodman vor fünf Jahren einen Lachyogaclub gegründet, es ist einer von über 7000 in rund 70 Ländern auf allen Kontinenten. Der erste Lactag in Schaffhausen fand 2008 im Mosergarten statt, der zweite 2009 im Hotel Kronenhof. Die vierte Ausgabe im Jahr 2011 wird wieder am Rheinfall stattfinden. Goodman: «Ein Kraftort wie dieser ist wie geschaffen für die Verbreitung positiver Energie.» Und: «Wer teilnimmt, tut nicht nur sich selber etwas Gutes, sondern bewirkt auch einiges für krebskranken Kinder.»

**Judith Klingenberg**



Tanzen, Lachen, Spaß haben: Selten war ein Gesundheitsvortrag bei Singen aktiv so munter und lustig. Mitorganisiert wurde er von der BKK Audi. BILDER: BRAUN

## Lachen macht das Leben leichter

Wer mehr lacht, hat mehr vom Leben. Wie das auch ohne Grund geht, zeigte ein höchst ungewöhnlicher Vortrag bei Singen aktiv

**Singen** (jōb) Vorträge sind meist recht steif und finden in aller Regel im Sitzen statt. Wenn es aber ums Lachen geht und Referent Stuart Goodmann aus Schaffhausen bei Singen aktiv spricht, ist alles anders. Dann sitzen die Zuhörer nur 30 Sekunden und stehen den Rest des Vortrags. Ach was, von wegen stehen: Sie zappeln, sie lachen, sie grinsen und biegen sich, sie tanzen mit dem Reihennachbarn und schunkeln in spärlicher Polonaise quer durch den Vortragssaal. So erlebten es rund 180 Gäste beim Vortrag zum Thema Gesundheitsprävention von Singen aktiv im Alcan



Trainer Stuart Goodmann hatte in Singen die Lacher auf seiner Seite.

Gemeinschaftshaus. Lachtrainer Stuart Goodmann schaffte wirklich Unglaubliches. Menschen, die sich vor wenigen Augenblicken noch weitgehend völlig fremd waren, hatten miteinander Spaß und Freude und folgten seinen humorvollen Anweisungen auf der Bühne. „Wir

haben hier einen interaktiven Workshop“, erklärte der Schweizer und hatte das Publikum in Windeseile in seinen Bann gezogen. „Lachen fördert die positive Energie“, machte Goodmann den Teilnehmern deutlich. Und seine Tipps verstanden sie sofort: Wer fröhlich ans Tagwerk geht und auch ohne Anlass lacht, hat mehr Spaß im Leben und lacht dann automatisch mehr und öfter. Mit witzigen Übungen trainierte Goodmann im Schnelldurchlauf sein Programm, bis am Ende alle erschöpft, aber lächelnd seine Botschaft verstanden hatten.

Zuvor hatte der zweite Referent des Gesundheitsabends, Günter Diel, über Burn-out und die Folgen informiert.

Bilder des Lach-Abends im Internet: [www.suedkurier.de/bilder](http://www.suedkurier.de/bilder)

# Schwarz-Weiss bringt das Leben ins Lot

**Lachtrainer** Stuart Goodman hat auf Einladung des Frauenforums Neuhausen einen Workshop zum Thema Life-Balance durchgeführt.

VON JUDITH KLINGENBERG

Es braucht nicht viel, bis das Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Stress ist eine häufige Ursache, ebenso kann Armut oder Einsamkeit der Auslöser sein. Den Ausgleich zu finden zwischen den einzelnen Lebensbereichen wie Familie, Arbeit, Gesundheit, Finanzen und so die Voraussetzung zu schaffen für Lebensfreude und ein erfolgreiches Leben, stand im Zentrum des Workshops mit Stuart Goodman aus Schaffhausen, den das Frauenforum Neuhausen gestern in der Zwinglistube des Kirchgemeindehauses veranstaltet hat.

### Lockern und tief Luft holen

Der aus Manchester stammende Spezialist für Lachyoga und Persönlichkeitsentwicklung bediente sich dabei auch unerwarteter Methoden. Im ersten Teil der Veranstaltung liess er die zahlreich erschienenen Frauen zunächst Arme und Schultern lockern und tief Luft holen. «Sich selber sein und sagen, was man meint, ist ein wichtiger Teil der Life-Balance», sagte er. Das gleiche gelte fürs motivieren und loben, und zwar sowohl sich selber als auch andere. «Merken Sie sich, man kriegt zurück, was man gibt», betonte



Kein Tanzkurs, sondern Life-Balance-Training mit Stuart Goodman, der zu einem Siegetanz auffordert.

Bild Judith Klingenberg

er, und: «Wir müssen mehr geben», worauf er den Anwesenden bedeutete, eine verspätet eintreffende Teilnehmerin, die nicht wusste, wie ihr geschah, mit emporgereckten Daumen und euphorischem Gebrüll zu begrüssen. Spätestens jetzt war das Eis gebrochen, die Frauen strömten nach vorne, tanzten zu fröhlicher Musik, klatschten, liessen den einen oder andern Arm vorschnel-

len und schrien dazu «iitsch, nii, san», was laut Goodman Japanisch ist und so viel heisst wie eins, zwei, drei.

### Kommunikation und Konsequenz

Auf diese Weise setzte sich die Gruppe begeistert mit Schlüsselbegriffen der Life-Balance auseinander, darunter Kommunikation und Konsequenz. Auf die bewegungsintensive

Praxis folgte nach der Pause die ebenso kurzweilige Theorie. Gemeinsam stellten Workshopleiter und -teilnehmerinnen zusammen, was einem Leben im Gleichgewicht förderlich ist. An erster Stelle: Lachen mit Freude und Begeisterung – etwas, das nicht einmal etwas kostet, wie Goodman schmunzelte. «Bereitschaft und Offenheit für Neues» kam als nächstes zur Sprache, gefolgt

von «aktiv sein». «Ergreifen Sie die Initiative, reden allein bringt Sie nicht weiter», so der Trainer.

### Statt Grauzonen Schwarz-Weiss

Weiter erläuterte er die Notwendigkeit, klare Entscheide zu treffen und diese konsequent umzusetzen. Je mehr Grauzonen im Leben durch Schwarz-Weiss ersetzt würden, umso mehr komme es ins Gleichgewicht, verdeutlichte er, bevor er auf die Kommunikation zu sprechen kam. Auch dieser ordnete er die Attribute klar und konsequent sowie komplett zu. Als weitere Stichworte folgten Signale, Team sowie der Punkt «auf Talente und Stärken aufbauen statt etwas unbedingt lernen zu wollen, das einem nicht liegt». «Was ich selber nicht kann, suche und finde ich in einem anderen Menschen», legte Goodman der Gruppe ans Herz. Und ebenso: eine positive Lebenshaltung. Hier gehe es darum, die Situation realistisch einzuschätzen und sich gelassen einen Plan mit erforderlichen Massnahmen zurechtzulegen.

Um die persönliche Situation zu analysieren, empfahl er die Darstellung der Life-Balance als Kreis. Trägt man darin die einzelnen Lebensbereiche vom Zentrum ausgehend gemäss ihrer Qualität ein, wird ein Rad sichtbar, an dem sich auf Antrieb zeigt, ob im Leben alles rund läuft oder wo etwas nicht im Gleichgewicht ist. Mit der Aufforderung, das eben Gelernte und die daraus bezogene positive Energie weiterzugeben, endete der Workshop, den die Teilnehmerinnen wohl nicht so schnell vergessen werden.

# 2010 – mein bestes Jahr

**Wie kann ich meine Zukunft selber gestalten und im nächsten Jahr zu Hochform auflaufen? Lachyogatrainer Stuart Goodman präsentierte an seinem Referat im KMU-Forum praktische Tipps, wie man seine eigene Erfolgsgeschichte schreiben kann.**

---

RENÉ SCHMIDT

---

Nicht nur viele Geschäftsleute, sondern Jung und Alt strömten am 22. Oktober ins Haus der Wirtschaft zu einem energiegeladenen Abend mit dem bekannten Lachyogatrainer und Motivationscoach Stuart Goodman.

Die Anwesenden wurden nach einem auflockernden Ballpingpong aufgefordert, Erfolgskriterien aufzuzählen. Genannt wurden zum Beispiel: innere Befriedigung, Ziele erreichen, Anerkennung, Aufträge, Arbeitsplätze, Gewinn. Nur, warum will das den einen besser als den anderen gelingen?

Der erste Schritt zum Erfolg ist, zu merken, dass man für ein erfolgreiches 2010 etwas tun muss. Sobald man vital ist, wird man belohnt. Dazu gehört aber auch die Einsicht, dass man nicht alles allein machen muss. Alle erfolgreichen Menschen tun das, was sie tun, gerne. Probleme haben die erfolgreichen und die nicht erfolgreichen Menschen gleichermaßen – aber die erfolgreichen konzentrieren sich auf das Positive.

«Nebst Begeisterung brauchen wir alle ein Ziel und eine Planung. Wer Erfolg haben will, muss seine Vision kennen», sagte Goodman. Um sich im Markt optimal positionieren zu können, muss man die eigenen Stärken kennen und einsetzen. «Wissen Sie um Ihr Talent, kennen Sie Ihre Fähigkeiten, nutzen Sie Ihre Erfahrungen, und in welchem Bereich sind Ihre Kenntnisse umfassend?», wollte der Referent vom Publikum wissen. Dazu gehört auch, seine persönlichen Ressourcen zu kennen.



**Ansteckend: Stuart Goodmans Motivation spornt zu eigenen Höhenflügen an.**

Die richtigen Menschen am richtigen Platz und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen, ergibt das ideale Team. Zum Team gehören aber auch das Umfeld, die Familie, die Freunde, der Mentor. Auch darf die Macht von Networking nicht unterschätzt werden. Zur Beziehungspflege gehört auch Kommunikation, die klar, konsequent und kompetent sein muss.

Entscheidungen müssen schnell und konsequent gefällt werden – lieber eine Entscheidung als keine. Ein praktischer Vorschlag zum Erfolg von Goodman: «Treffen Sie Entscheidungen innerhalb von 48 Stunden». Der erste Schritt zum Erfolg ist, zu handeln und seine Pläne durchzuziehen.

Der Workshop wurde von der Wirtschaftsförderung, dem Kantonalen Gewerbeverband Schaffhausen sowie der Handelsschule KVS getragen. Beim Apéro hatten die Workshop-Teilnehmer Gelegenheit, sich gut konditioniert auf die Zukunft einzustimmen und Pläne zu schmieden. ■

# «Gesichtsjogging» auf dem Rathausplatz

**Stadt des Lächelns** nennt sich Stein am Rhein in den nächsten Wochen. Die Image- und Sympathiekampagne hat am Samstag begonnen.

VON EDITH FRITSCH

**STEIN AM RHEIN** Grund zum Lächeln hatten die Initianten der Kampagne: Die Sonne strahlte ebenso wie Marianne Kenyon und die Mitglieder des Gewerbevereins, und mancher Passant und Besucher wunderte sich: Denn zur sinnlichen Eröffnung der Lächelkampagne gabs nicht nur «Smiländerli» in Gueßliform, sondern auch «Lachyoga» mit Stuart Goodman, der einen Vorgesmack auf die diversen Anlässe gab, die Bevölkerung und Besucher zum Lachen animieren sollen.

**Mitmachen erwünscht**

«Hahaha und Hohoho» ertönte es also auf dem Rathausplatz, wo Goodman mit seinen Yoga-Übungen zum Mitmachen animierte. Hauptsächlich die Organisatoren und der eine oder andere Passant liessen sich auf das muntere Gesehen ein, derweil sich der Rest am angebotenen Weissen labte. «Ich ha meint, Yoga sei e ruigi Sach», sagte ein



Lachtrainer Stuart Goodman lud am Samstag zum Lachyoga in Stein am Rhein ein.

Bild Selwyn Hoffmann

Herr erstaunt zu seiner Frau und verfolgte das Ganze sichtlich amüsiert. Eine halbe Stunde praktizierte Lachtrainer Goodman «Gesichtsjogging», denn: «Lächeln beginnt im Kopf».

Zuvor hatte Marianne Kenyon über das «lächelnde Unterfangen» informiert. «Auch wir sind noch am Üben», meinte sie, und beherzigte selbst das Motto «Wer lacht, wird angelacht». Stadtpräsident Franz Hostettmann, der für die Begrüssung der Kampagne lächelnd angefragt worden war, hat die Aufgabe mit einem Lächeln wahrgenommen. Er bedankte sich bei Ideengeberin Kenyon, dem Gewerbeverein für die Aufnahme und dem OK für die gelungene Umsetzung. Lächeln und aufeinander Zugehen seien in einer Zeit zunehmender Anonymisierung und Hektik eine schöne Sache, meinte er und hofft auf Nachhaltigkeit.

**Wo ist die Mona Lisa?**

Gut 60 Betriebe beteiligen sich an der Aktion, bei der Schaufenster mit Smileys und anderem dekoriert werden. Die Detailisten, Gewerker und Hotellers wollen in den nächsten drei Monaten in aller Munde sein. In einem Fotowettbewerb wird das schönste Lächeln beziehungsweise die «Steiner Mona Lisa» gesucht, und an einer «Witz-Corner» darf nicht nur gelächelt, sondern herzlich gelacht werden.

Benefizveranstaltung: Lachtag im Unterhof in Diessenhofen zugunsten krebskranker Kinder

## Lachen – auch vor ernstem Hintergrund

Am Sonntag ging es im Unterhof in Diessenhofen lustig zu und her. Man war zum Lachtag geladen. Es kamen viele. Lachen tut gut – auch vor einem ernstem Hintergrund. Es handelte sich um eine Benefizveranstaltung. «Der Erlös geht an eine Vereinigung von Eltern mit krebskranken Kindern», erklärte Organisator **Stuart H. Goodman**, Lach-Yoga Trainer in Schaffhausen. Er organisierte den Tag bereits zum fünften Mal. Diesmal erstmals in Diessenhofen und zusammen mit dem einheimischen Hauptsponsor **Nebo Komadina**. Dessen Mitarbeiterinnen hatten zeitweise – wie auch **Isabella Nardoza** aus Schaffhausen – viel zu tun. Die Kosmetikerin zauberte schöne Werke auf die Gesichter. Darunter einen bunten Drachen auf das Gesicht von **Marlen Schweizer** aus Feuerthalen. Für Aufsehen sorgte **Zauberer Auckenthaler**. Sein Tun zog bewundernde Fragen nach sich, wie er wohl das wieder gemacht habe. Zusammen waren es 120 Leute, die gemeinsam einen Tag verbrachten, an dem die Lachmuskeln

immer wieder in Bewegung versetzt wurden. Und das nicht nur bei heissem Wetter, sondern auch bei heissen Rhythmen. Für den Rhythmus sorgte die Steelband «Munot-Pants» mit Bandleaderin **Ruth Zipsin**. Die Band aus Schaffhausen schaffte es beinahe, dass die Zuhörer die Terrasse des Seminarhotels mit einem Strand verwechselten. Immer wieder schweifte der Blick über die wunderschöne Gegend. Die rassigen Damen der Tanzgruppe «Honey Moons» des Turnvereins Bietingen tanzten so gut, dass sie am Schluss nicht nur ausser Atem waren, sondern auch Zugaben geben mussten. Mitten drin der Filmemacher **Reto Troxler** aus Schaffhausen, der möglichst vieles mit seiner Kamera festhalten wollte. Wer es leiser haben wollte, machte es wie **Jérôme Blättler** aus Thayngen. Er bannte Clownin **Yvonne Villiger** aus Amlikon aufs Papier. Sie trat am Schluss standesgemäss auf – als Putzfrau mit allem drum und dran. Auch Putzkübel und -feudel fehlten nicht. Schliesslich musste alles wieder sauber sein. **Peter Spigir**



Versprühen eine ansteckende Fröhlichkeit: Die rassigen Damen der Tanzgruppe des Turnvereins Bietingen.

Bilder: Peter Spigir



Organisator Stuart H. Goodman aus Schaffhausen.



Isabella Nardoza mit Tochter Denise.



«All you need is laugh!», lautet die Botschaft.



Auch diese Kinder scheinen Spass zu haben.



Die Steelband Munot-Pants sorgte für Strand-Gefühle.



Kameramann Peter Troxler und Yvonne Villiger.



Jérôme Blättler entpuppte sich als grosser Künstler.



Amüsieren sich: Nebo und Sohn Luka Komadina.

## Mehr Erfolg im Geschäftsalltag

*Warum haben einige Menschen Erfolg, andere nicht? Dies interessierte über 70 Teilnehmer an einem KMU-Workshop.*

VON THERESIA DERKSEN

**SCHAFFHAUSEN** – Stuart Goodman, Gründer und Leiter von Goodman Creative Learning GmbH, Schaffhausen, vermittelte an seiner Präsentation im Haus der Wirtschaft einen Überblick über Erfolgsstrategien im Geschäftsalltag. Er zeigte sich überzeugt, dass sich kognitive Prozesse wie Lernen, Kreativität oder Entscheidungen durch unsere Gedanken beeinflussen lassen. Das Wissen, wie wir die Muster unseres Denkens positiv verändern können, könne sich jedermann aneignen. Erfolgreiche, überzeugende Menschen verfügten immer über entsprechende Denkgewohnheiten.

Die Anwesenden wurden aufgefordert, Erfolgskriterien aufzuzählen. Genannt wurden zum Beispiel: innere Befriedigung, Ziele erreichen, Anerkennung, Aufträge, Arbeitsplätze, Gewinn. Nur, warum will das den einen besser als den anderen gelingen?

### Wer aktiv ist, gewinnt

Der erste Schritt zum Erfolg sei, zu erkennen, dass man etwas dafür tun müsse. Sobald man aktiv sei, werde man belohnt. Dazu gehöre aber auch die Einsicht, dass man nicht alles allein machen müsse. Alle erfolgreichen Menschen tun das, was sie tun, gerne.



BILD ERIC BÜHRER

«Erfolgreiche Menschen tun das, was sie tun, gerne»: Stuart Goodman.

Probleme hätten die erfolgreichen und die nicht erfolgreichen Menschen, aber die erfolgreichen konzentrierten sich auf das Positive. «Nebst Begeisterung brauchen wir alle eine Vision und eine Planung. Wer Erfolg haben will, muss sein Ziel kennen», sagte Goodman. Um sich im Markt optimal positionieren zu können, müsse man die eigenen Stärken kennen und einsetzen. Wirklich gut sei man meistens nur in einem Bereich. So sei es meist ratsam, sich auf sein Fachgebiet zu konzentrieren –

dort aber der Beste zu sein. «Wissen Sie um Ihr Talent, kennen Sie Ihre Fähigkeiten, nutzen Sie Ihre Erfahrungen, und in welchem Bereich sind Ihre Kenntnisse umfassend?», wollte der Referent von den Zuhörerinnen wissen. Dazu gehöre auch, seine persönlichen Ressourcen zu kennen.

Alle erfolgreichen Menschen seien stimmig, will heissen, das, was sie machten, passe zu ihnen. Firmen machten Menschen, und Menschen machten Firmen. Mentale Stärke

bedeute, mit Selbstvertrauen Selbstverantwortung zu übernehmen und das, was man sage, auch zu leben. «Alle erfolgreichen Menschen tun, was sie sagen», meinte Goodman. Die richtigen Menschen am richtigen Platz und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen ergebe das ideale Team. Zum Team gehörten aber auch das Umfeld, die Familie, die Freunde, der Mentor. Die Macht von Networking dürfe nicht unterschätzt werden. Zur Beziehungspflege gehöre auch Kommunikation, diese müsse klar, konsequent und kompetent sein. Dabei müsse man sich klar sein, dass mehr als die Hälfte über die Körpersprache und der kleinste Teil über die Wörter aufgenommen würden.

Entscheidungen sollten klar, schnell und konsequent gefällt werden – lieber eine Entscheidung als keine. Erfolge gebe es jeden Tag, sei es ein nettes Gespräch, ein erholsamer Spaziergang oder weitere positive Erlebnisse. Ein praktischer Vorschlag zum Erfolg von Goodman: «Treffen Sie Entscheidungen innerhalb von 48 Stunden, verbringen Sie jeden Tag 15 Minuten an der frischen Luft, und investieren Sie jeden Tag 15 Minuten für die Weiterbildung. Und nicht zuletzt: Schreiben Sie jeden Tag mindestens einen Eintrag in Ihr persönliches Erfolgsjournal.» Der erste Schritt zum Erfolg sei, zu handeln und seine Pläne durchzuführen.

Der Workshop wurde von der Wirtschaftsförderung, dem Kantonalen Gewerbeverband Schaffhausen sowie der Handelsschule KVS getragen. Beim anschliessenden Apéro hatten die Workshop-Teilnehmer Gelegenheit zum Informationsaustausch.

## Sogar künstliches Lachen soll gesund sein

Englischer Yoga-Trainer fasziniert in Klettgau

**Geißlingen** (sho) Lachen ist gesund, fördert das Selbstbewusstsein und macht offen für Neues – das wissen die Geißlinger Landfrauen ganz genau und haben aus diesem Grund den Lach-Yoga-Trainer Stuart Goodman aus Schaffhausen zu einem außergewöhnlichen Vortrag ins Klettgau-Dorf geladen. Damit haben die Frauen einen echten Coup gelandet, denn der aus England stammende Coach hatte nicht nur viel Lehrreiches rund um das Geheimnis des erfolgreichen Lachens im Gepäck, sondern auch eine Menge Humor und Überzeugungskraft. Binnen kurzer Zeit brachte er die Teilnehmer auf Hochtouren und natürlich zum Lachen.

Wer zehn Minuten nach Seminarbeginn an der Gemeindehalle vorbeispaziert ist, dürfte sich sehr gewundert haben, denn dort drin „tobte der Bär“. Menschen jeden Alters tanzten zu rhythmischer Musik durch den Saal. Das war das „Warming-up“, wie Goodman vorab erklärte. Dann ging es an die Theorie, die auch beim Thema „Mehr Lachen – Mehr Erfolg“ nötig, aber ganz und gar nicht trocken ist. Die unterschiedlichsten Formen, vom „Cocktail-Lachen“ über das „Ein-Meter-Lachen“ bis hin zum „Mit-Mir-Nicht-Lachen“ brachte Goodman den Besuchern höchst unterhaltsam näher, kombiniert mit Klatsch-, Atem- und Dehnübungen. Alles wurde direkt erprobt, nicht nur am Nebenmann, sondern quer durch den Saal. Bald standen sich völlig fremde Menschen gegenüber, lächelten sich an und tauschten Sympathiebekundungen aus. Kein Zweifel, das Zwerchfell-Yoga verbindet die Menschen. Wichtigste Erkenntnis: Auch beim

unnatürlichen, also erzwungenen Lachen, schüttet der Körper Glückshormone aus. Denn das Gehirn unterscheidet nicht zwischen künstlichem und echtem Lachen. Der Ratschlag des Experten lautet also: Auch wenn Sie nichts zu lachen haben – tun Sie es trotzdem. Wenn es um das Lachen geht, können die Erwachsenen von den Kindern lernen, die rund 400 Mal am Tag lachen, während die Großen durchschnittlich gerade auf 12 bis 20 Lacher kommen. Goodman erklärt: „Die freigesetzten Endorphine können dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und Kreativität zu fördern. Ausserdem benötigt der Mensch für ein Lachen Offenheit, Begeisterung, Energie und Aktivität, dasselbe, was er für ein erfolgreiches Leben braucht.“ Von den rund 150 Besuchern in Geißlingen war der Lach-Yoga-Trainer begeistert – und diese von ihm.



„Lachen verbindet die Menschen und bringt Freude“ – das bewies Lach-Yoga-Trainer Stuart Goodman bei seinem Vortrag in Geißlingen. BILD: HOLZWARTH

## Ha-Ha-Ha für Geist und Körper



Stuart H. Goodman aus Manchester/England, Sprachlehrer und Lach-Yoga-Trainer befasst sich professionell mit den Themen Lachen, Lernen und Leben. Er lebt in Schaffhausen und bietet neben Kursen und Seminaren auch Firmen-Training und Ausbildung zum Lach-Yoga-Trainer an. Er ist auch Gründer des „Lach-Yoga-Clubs“ in Schaffhausen.

### Was ist Lach-Yoga?

Lach-Yoga, 1996 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt, ist im Prinzip grundloses Lachen, ohne Humor und Witz. Eine einfache Technik, die auf

Haysa-Yoga basiert. Eine neue Methode, die wissenschaftlich bewiesen das Immunsystem stärkt und das Wohlbefinden enorm steigert.

### Wie sind diese Gesundheits-Effekte zu erklären?

Lachen ist aus vielerlei Gründen sehr gesund – für Geist und Körper gleichermaßen. Lachen lindert Bluthochdruck und Herzkrankheiten, Bronchitis und Asthma, es verbessert die Kondition, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Ausserdem lässt es uns jünger aussehen, stärkt das Selbstbewusstsein, verbessert die zwischenmenschlichen Beziehungen und öffnet Türen und Herzen. Es gibt noch eine Vielzahl von weiteren Vorteilen. Alle aufzuzählen wür-

de den Rahmen sprengen.

### Sie wollen mit Ihren Vorträgen das Lachen wieder populär machen?

Genau richtig. Wir sollten uns ein Beispiel an den Kinder nehmen, die lachen rund 400 Mal am Tag, wir Erwachsenen kommen gerade einmal auf 12 bis 20 Lacher.

### Was begeistert Sie selbst am Lach-Yoga?

Die schnellen Erfolge. Ich habe vielerlei Anwendungen, doch das Lach-Yoga liegt mir besonders am Herzen. Um Lachen zu lernen, benötigt man eine Stunde, und es ist für jeden Menschen in jedem Alter möglich.

FRAGEN: SANDRA HOLZWARTH

# Das Lachen am Rheinfal Becken

**W**arum lachen? Jeder macht es. Jeder mag es, alle kennen es, alle können es. Und fängt einer an, machen alle mit. Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen. Lachen ist wesentlich mehr als nur «lustig» sein. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder, denn intensives Lachen «schaltet» im Gehirn Glückssignale ein. Lachen ist eine sehr starke Emotion, die uns verbindet. Wir müssen es nur zulassen. Das Lachen ändert die elektromagnetische Ausstrahlung um unseren Körper und bildet eine positive Aura. Hemmungen bauen sich ab, und die Menschen werden offener für einander. Der Nutzen, den das Lachen fast jedem bringt, ist ein Gefühl des Wohlbefindens. Es gibt



«Hemmungen bauen sich ab, und die Menschen werden offener füreinander»

**Stewart Goodman**  
Persönlichkeitsentwickler

keine Medizin, die zu einem solch unmittelbaren Ergebnis führt wie das Lachen. Lachen erhöht den Endorphinspiegel in unserem Körper, und Endorphin ist ein natürliches Schmerzmittel. Da die Lungenkapazität einer der Faktoren ist, die über die Kondition eines Sportlers entscheiden, fördert Lachen vor einem Wettkampf die Entspannung und somit auch die Leistung. Lachen ist eine gute Mas-

sage für alle inneren Organe. Es verbessert ihre Versorgung mit Blut. Wenn du in einer Gruppe an einem öffentlichen Ort mit zum Himmel gestreckten Armen lachst, dann verringern sich dadurch deine Hemmungen, und im Laufe der Zeit wirst du kontaktfreudiger, offener und weniger reserviert. 1995 wurde von Dr. Madam Kataria aus Mumbai eine Kombination aus Lachen und Yoga entwickelt. Der erste Lachclub 1996 hatte vier Mitglieder, und heute gibt es über 7000 Lachclubs in über 70 Ländern, und in der Schweiz gibt es ungefähr 30 Lach-Yoga-Clubs. Der Lach-Yoga-Club Schaffhausen wurde im August 2005 ins Leben gerufen. 2010 und 2012 fand dann jeweils der Weltlachtage am Rheinfal statt. In einem Lach-Yoga-Club kann man sehr viel lernen ... Ein Mensch, der über sich lachen kann, ohne sich um die Leute, die ihn beobachten, zu kümmern, ist jemand, der sein Lachen in echtes Lachen umwandeln kann. Lachen ist eine universelle Sprache. Wir verstehen sie alle.

# Eine Reise durch die Lerntechniken

*Motivationstrainer Stuart Goodman zeigte im Rahmen einer Veranstaltung des KMU-Forums, wie man erfolgreich lernt.*

**SCHAFFHAUSEN.** Wie kann man Sprachen schnell lernen? Diese Frage stand im Zentrum des Workshops, den das KMU-Forum – eine Non-Profit-Organisation, die von der Kantonalen Wirtschaftsförderung unterstützt wird – kürzlich im Rahmen seines Sommerprogramms durchführte. Das Thema fand Anklang: Rund 50 Interessierte waren der Einladung des KMU-Forums in die Kulturgaststätte Sommerlust gefolgt. Organisator René Schmidt begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und gab einen kurzen Überblick über weitere Veranstaltungen. Dann legte *Stuart Goodman* los: Temporeich und mit Humor startete er eine Reise durch verschiedene Lerntechniken. Der aus Manchester stammende Engländer spricht fließend Deutsch – dank dynamischer Lernmethoden. Seit fünf Jahren leitet Stuart Goodman in Schaffhausen die Sprachschule Goodman Creative Learning.

### Aktiv sein

Laut Goodman hängt der Lernerfolg stark von der Lerntechnik ab. Während beim Lesen 10 Prozent, beim Hören 20 und beim Sehen 30 Prozent des Lernstoffes hängen bleiben, sind es bereits 50 Prozent, wenn Sehen und Hören kombiniert werden. Gar 70 Prozent des Lernstoffes kann man sich



BILD CLAUDIA RUDISCHHAUSER

**Stuart Goodman:** Lernen kann auch Spass machen.

merken, wenn man das zu Lernende selbst laut ausspricht, und 90 Prozent, wenn man etwas selbst erlebt. «Je aktiver man sich also engagiert, desto mehr lernt man», stellte Stuart Goodman fest und forderte das Publikum auf, aktiv am Workshop teilzunehmen.

### Farbe und Blues

Gesagt, getan: Zunächst hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aufgabe, sich drei weiteren Teilnehmern vorzustellen und ihnen die eigenen Stärken zu verraten. Dann zeigte Goodman am Beispiel der englischen Sprache, wie sich eine Fremdsprache mit Spass lernen lässt. Gram-

matik büffeln muss zwar laut Goodman auch sein. Aber wenn man beispielsweise Farben zu Hilfe nimmt – Subjekt, Objekt, Verb, Pronomen und so weiter erhalten jeweils eine bestimmte Farbe –, kann sich der Sprachschüler schneller ein Bild über die Satzstruktur machen. Auch die so genannte Time Line verschafft Klarheit. Wann wird Simple Present angewendet und wann Present Continuous? Diese Frage lässt sich einfacher klären, wenn der Sprachschüler die Zeitlinie zu Hilfe nimmt und dort einzeichnet, ob es sich um eine wiederkehrende oder andauernde Situation handelt. Spielerisch lässt sich eine Fremdsprache

beim Texten eines einfachen Blues oder bei Ähnlichem lernen. Und weil diese Übung so viel Spass macht, haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer engagiert drauflosgetextet und dann im Plenum ihren jeweiligen Blues vorgetragen.

Die Veranstaltung des KMU-Forums hat den Teilnehmenden Ideen und Ansätze für einen schnellen Lernerfolg vermittelt. Aber auch wer mit kreativen Lerntechniken arbeitet, braucht eine gewisse Zeit, bis er eine Fremdsprache beherrscht. Goodman: «Es braucht ein bis zwei Jahre Training, bis man sich in einer Fremdsprache unterhalten kann.» (C. Ki.)

# Das Geheimnis des erfolgreichen Lernens

**Die wichtigste Währung des 21. Jahrhunderts ist nicht Dollar, Euro oder Schweizer Franken, sondern Wissen. Zwei wichtige Sparten sind Informatik und Sprachen. Bei den Fremdsprachen steht Englisch an oberster Stelle. Die Frage ist nur, wie lernt man am besten – wie kann ich optimal lernen.**

Autor: **Stuart Goodman**

Jeder Mensch lernt anders. Wenn Sie Ihren Lerntyp kennen, können Sie Ihr Vorgehen viel besser abstimmen.

**Ruhiger Lerntyp** – Brauchen Sie möglichst Ruhe beim Lernen?

**Rationaler Lerntyp** – Sind Sie ein strukturierter Mensch, brauchen Sie Ordnung und Organisation, analysieren Sie gerne Grammatik und Regeln?

**Resultatorientierter Lerntyp** – Sind Sie eher am Resultat und nicht unbedingt am Prozess interessiert? Viele Leute wollen nicht das Englisch lernen, Sie wollen es nur können! Wenn es so ist, gehen Sie am besten in eine Konversationsklasse.

**Unstrukturierter Lerntyp** – Sind Sie eher ein chaotischer Mensch, etwas unordentlich? Wählen Sie einen Kurs mit Kreativität und lockerer Atmosphäre.

**Kommunikativer Lerntyp** – Sprechen Sie gerne mit Leuten und es stört Sie nicht, wenn Sie Fehler machen? Besuchen in einen Gruppenkurs, aber vergessen Sie nicht: auch strukturierte Übungen sind notwendig.

**Selbstlerntyp** – Lernen Sie lieber alleine? Ja? Dann sind Sie ein(e) KandidatIn für das Selbststudium (Programme auf CD-Rom oder Kassetten).

**Kinästhetischer Lerntyp** – Dieser Lerntyp lernt gerne mit Gefühl, durch anfassen und ertasten. Man muss alles eher »machen« als »trocken lernen«. Eine Theatergruppe auf Englisch wäre ideal.

**Visueller Lerntyp** – Lernen Sie eher durch Bilder? Dann sind Sie ein visueller Lerntyp. Video, Fernsehen (CNN/



BBC) und Zeitschriften sind einfache und günstige Methoden, die Sprache zu verbessern.

**Auditiver Lerntyp** – Hören Sie gerne Musik und können Sie die meisten englischen Lieder verstehen? Englische Hörbücher und Kassetten wären eine optimale Ergänzung für Sie.

### Fazit

Sind Sie unsicher, zu welchem Lerntyp Sie gehören, dann lesen Sie die »Checkliste« nochmals durch und überlegen sich, wie Sie bis jetzt erfolgreich Neues gelernt haben. Machen Sie Ihre eigene »Checkliste« mit verschiedenen Fragen.

Wir sind alle eine Mischung von verschiedenen Lerntypen, deshalb gibt es nicht »die richtige Methode«. Vielmehr können Sie den Lernprozess selbst auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen, um optimale Resultate zu erzielen.

### Erfolgsrezept zum Lernen

**Folgende Schritte erleichtern das Lernen**

1. Finden Sie ein Thema, das interessant ist und Spass macht (Fachzeitschriften).
2. Wenden Sie das Erlernte möglichst rasch an (Konversationsklub).
3. Akzeptieren Sie Fehler und Schwierigkeiten als Teil des Lernprozesses.
4. Benützen Sie moderne Lernmethoden (Mind Mapping).
5. Schaffen Sie sich ein ideales Lernklima (Musik, heller Raum).
6. Setzen Sie ein realistisches Lernziel fest (»Cambridge First Certificate«).
7. Erstellen Sie einen Plan, wie Sie Ihre Lernziele erreichen können (Sprachschule).
8. Setzen Sie eine realistische Frist, um das Ziel zu erreichen (mindestens zwei Jahre zu zwei Unterrichtsstunden pro Woche etwa).
9. Sie erstellen einen Plan mit regelmässigen Kontrolltests dazwischen.

Jetzt liegt es an Ihnen. Auch Sie werden sehen, dass Sie erfolgreich und mit viel Spass lernen können. »Good luck!«

### Stuart Goodman

ist Gründer und Leiter von Goodman Creative Learning GmbH, ein Lernzentrum für Sprachen.

Er befasst sich seit mehreren Jahren mit den Themen »Motivation und Lernen«. Zurzeit macht Stuart Goodman eine Ausbildung als Master Trainer bei der Resourcing Akademie.

Informationen: Goodman Creative Learning GmbH, Schaffhausen/Schweiz, Tel. +41-52 620 29 44  
www.goodman-learning.ch



Wie aus dem englischen Koch Stuart Goodman ein Schweizer Lach-Yoga-Trainer wurde

## Die wahre Bestimmung gefunden

Stuart Goodman wuchs in der englischen Industriestadt Manchester auf. Heute arbeitet er als Sprachlehrer und Lach-Yoga-Trainer in Schaffhausen. Er ist Schweizer geworden und motiviert die Menschen mit der Lachtherapie zu mehr Lebensfreude und damit zu mehr Erfolg. Lachen kennt keine Grenzen.



Lachcoach Stuart Goodman bietet Lach-Yoga mit einer speziellen Atemtechnik an.

Foto: Peter Pfister

### ■ Bea Hauser

«Eigentlich bin ich gar kein Lacher», gesteht Lach-Coach Stuart Goodman fast am Ende unseres Besuchs. Das ist nicht weiter erstaunlich, denn die grössten Clowns der Geschichte waren eher melancholische Typen. Nicht so Stuart Goodman: Der Mann strahlt dermassen viel «good vibrations» aus, dass es ansteckend ist. Er führt mit seiner Frau Rommy Goodman die Goodman Creative Learning GmbH am Münsterplatz. In erster Linie wird dort Englisch-Unterricht erteilt.

Aber beide Goodmans sind ausgebildete Lach-Yoga-Trainer. Lach-Yoga wurde 1996 von Madan Kataria im indischen Mumbai entwickelt. Es ist eine einfache Technik, die auf Hasya-Yoga aus Indien

basiert. Rommy und Stuart Goodman wurden von Madan Kataria und seiner Frau Madhuri Kataria ausgebildet. Wie ist es dazu gekommen?

### Die Industriestadt Manchester

Stuart Goodman wuchs in der Industriestadt Manchester im Nordwesten Englands auf. Er hat dort den Niedergang der einst starken Industrie erlebt. «Schon als kleines Kind wusste ich, da will ich raus. Die Industrie in Manchester, der viele Regen – das war nicht meine Welt», erzählt Goodman. Er las als Sechs- oder Siebenjähriger ein Buch über Mexiko, Israel und andere ferne Länder und litt fortan an Fernweh. Trotzdem lernte er Koch und absolvierte die Hotelfachschule. Ein paar Tage nach Beendigung der Ausbil-

dung kaufte Stuart Goodman ein «One-way-Ticket» und ging nach Israel. «Dort absolvierte ich einen Sprachkurs im Kibbutz Gat in Kyriat Gat, lernte Hebräisch, und dann arbeitete ich im Hotel Hilton in Tel Aviv», erinnert sich der heutige Lach-Coach. Klar, er hat auch als Koch profitieren können, aber was er in Israel erlebt hat, prägte ihn für sein kommendes Leben: die Wichtigkeit von Sprachen, vom Beherrschen der Sprache als Zugang zu anderen Menschen. Sprachen sind ein Türöffner, findet er. Nach seinem Israelaufenthalt reiste er nach Deutschland, um Deutsch zu lernen.

Nach viereinhalb Jahren im nördlichen Nachbarland hatte Goodman eine Sinnkrise. Er wusste nicht mehr, was er will, wo er steht, wo er hinwill. Er reiste nach

Spanien, heuerte auf einem Kreuzfahrtschiff an – und begann, dort als Animator zu arbeiten. Das sind die Männer, die mit den Touristinnen und Touristen Spiele und Sport machen, damit die Zeit vergeht. Dort entdeckte Goodman, dass er problemlos vor fremde Menschen hinstehen und sie motivieren kann. «Meine erste Bühnenerfahrung», schmunzelt er.

«Auf dem Schiff lernte ich meine Frau Rommy kennen, denn sie arbeitete dort als Offizier», sagt Stuart Goodman. Seine Frau Rommy Goodman wuchs als Tochter von Schweizer Auswanderern in Südafrika auf. Während drei Jahren bereisten sie, allerdings arbeitenderweise, die Welt. «Eine harte Zeit, denn als Animator war ich 13, 14 Stunden bei den Gästen, um sie zur sportlichen Tätigkeiten oder zur Unterhaltung anzuregen», so Goodman.

### Eine Art Heimkehr

Nach Aufgehalten in Sidney, Singapur oder Chicago landeten die Goodmans 1996 durch Zufall in Schaffhausen. «Es hat sich einfach so ergeben», meint er. Erst führte das Paar ein Café in der Region, aber Stuart Goodman wusste immer noch nicht, wo sein Platz, sein Beruf in der Welt sein könnte. Ihm fehlte die Berufung. «Ich fühlte mich wie ein Snowboarder auf dem Fussballfeld», sagt er. Neben der Arbeit erteilte er Englisch-

unterricht, und das gefiel ihm. Er bildete sich mit methodisch-didaktischen Kursen und Büchern weiter, bis er einen Ausweis hatte, der ihm bescheinigte, Englischlehrer zu sein. Und siehe da, er zeigte ein grosses Talent, Sprache zu vermitteln. Der Sprachunterricht entsprach seinem Talent, Menschen zu motivieren. Daher absolvierte Stuart Goodman berufsbegleitend ein Coaching- und Motivationstraining. «In dieser Zeit arbeitete ich konsequent an mir.»

### «Das ist es!»

Im Jahr 2005 kam der Wendepunkt in Goodmans Leben. Eine grosse Schweizer Lebensversicherung und Krankenkasse in Luzern fragte ihn an, ob er für die Kadermitarbeiter auf dem Bürgenstock ein Coaching durchführen könne. Der Personalchef fragte ihn, «ob er nicht etwas Lustiges mit Lachen und so» anbieten könne, ihr tägliches Business sei so grässlich ernst. Goodman war irritiert, aber ein Zufall kam ihm zu Hilfe. In der gleichen Zeit reiste Madan Katari in die Schweiz und gab Kurse in Lach-Yoga. Goodman war hell begeistert und machte bei Katari einen vierstündigen Workshop. Er wandte die soeben erlernte Technik bei den 60 Kadermitarbeitern an – und erzielte einen riesigen Erfolg. «Ich wusste: Das ist es. Stuart, du hast deine wahre Bestimmung gefunden», sagt er. Er liess sich bei

Katari zum Lach-Yoga-Trainer ausbilden. Seit den 1995er-Jahren gibt es auf der ganzen Welt 6'000 Lachclubs. In Schaffhausen ist der Club natürlich bei den Goodmans angesiedelt. Die Sprachlehrer Rommy und Stuart Goodman wurden Lach-Yoga-Trainer. Englisch unterrichten die beiden nach wie vor. Vor allem Kinder kommen gerne zu ihnen.

Was aber ist Lach-Yoga? Der Mensch kann nicht auf Befehl lachen, und Lach-Yoga arbeitet mit «grundlosem Lachen». Aber die Yogamethode ist eine kleine Ursache mit grosser Wirkung. Lachen ist die beste Medizin, denn Lachen baut Stress ab. Es ist wie inneres Jogging. Lachen kann Schmerzen vermindern. Wer lacht, schüttet das Glückshormon Endorphin aus – was gegen Schmerzen hilft.

Stuart Goodman bietet für das Lach-Yoga Kurse und Seminare, Firmen-Trainings und Workshops, Kick-off-Events und Moderation sowie Kurse für Jugendliche und Kinder an. Nein, er mache nicht den Clown oder den «Chaschper» vor den Leuten. Wenn er mit Gruppen oder auch Einzelpersonen arbeite, sei das eine Kombination von Atem- und Lachtechnik und von Yoga-Philosophie mit Harmonie, innerem Ausgleich und Balance. Eigentlich sei es eine Mischung von Sprachunterricht mit Pädagogik, Animation, Clownerie und dem Theater. «Man kann auch sagen, es ist eine Mischung aus 30 Jahren Lebenserfahrung», meint Stuart Goodman.

Warum lacht der Mensch? Das entspreche einem menschlichen Bedürfnis, die Frage müsse heissen, warum lacht der Mensch nicht, findet Stuart Goodman. «Kinder lachen über vieles, weil sie unschuldig und daher viel natürlicher sind. Humor ist intellektuell, Lachen hingegen körperlich.» Während beispielsweise Schweizer, Engländer, Afrikaner und Asiaten einen völlig unterschiedlichen Humor hätten, sei das Lachen universell.

### Pause für den Weltlachtag

Das Lach-Yoga und der Lachclub haben auch zum 2008 erstmals durchgeführten Weltlachtag geführt. Das ist ein Benefizanlass, dessen Erlös an die Stiftung Kinderkrebs geht. «Der erste Weltlachtag war mein Dankeschön an den Kanton Schaffhausen. Er hat mich aufgenommen, und hier bin ich Schweizer geworden», sagt Stuart Goodman. Dieses Jahr gebe es aber keinen Weltlachtag, der Aufwand sei zu gross für ein kleines Team.



Lachcoach Stuart Goodman arbeitet mit Schülerinnen und Schülern. Foto: Peter Pfister



## ICS Inter-Community School Zurich

Strubenacher 3 | Postfach | 8126 Zumikon | Switzerland

+41 (0)44 919 8300 | [contact@icsz.ch](mailto:contact@icsz.ch)

## ICS Wellness Conference Presenter in March 2017

Dear Stuart,

Once again we would like to extend our sincerest thanks to you for giving up your valuable time and energy to support our community in deepening their understanding of wellness. From the panel discussion in the morning the tone was set for an integrated and diverse approach to wellness that incorporated the feel, move and inspire strands of the conference. There were spaces for participants to experience something new and learn practical strategies to enhance their own wellbeing on a daily basis. Above all, you provided opportunities to stretch our hearts, minds and bodies. Overwhelmingly the feedback has been positive. We also hope that you will join us next year for our annual ICS Wellness Conference.

With gratitude,

Mary-Lyn Campbell, Rebecca Butterworth

Dear Stuart, Thank you for your Dynamic, Engaging Inclusive, Observant, Funny, Entertaining experience. It was an area that we were not familiar with before and definitely left more informed!

The Participants from Inter-Community School in Zumikon, engaging in a session with Stuart during a Wellness Conference organized by our school.

With gratitude,

Simona Philipowitz

HR Strategy and Development Manager

Tel +41 44 919 83 96

Email: [SPhilipowitz@icsz.ch](mailto:SPhilipowitz@icsz.ch)

**Montag, 12. Juni 2017**

## **Statement**

*220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Brügglí kamen in den Genuss eines Gesichtlese-Seminars mit Stuart Goodman. Das Echo ist sehr gut. Es machte sichtlich Spass, sich anhand genauer Betrachtungen mit einzelnen Charakterzügen zu befassen. Für uns als Ausbildungs- und Integrationsunternehmen besonders wertvoll: Das Seminar war eine Liebeserklärung an die Vielfalt und Individualität. Jeder Mensch ist anders, jeder hat seine Stärken und Schwächen – wer die Zusammenhänge anhand der Gesichtsmale und Körpersprache deuten kann, versteht andere besser.*

*Das Seminar war alles andere als graue Theorie. Es lebte von konkreten Beispielen: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellten sich gerne zur Verfügung, um von Stuart Goodman eine Einschätzung zu erhalten. Er macht das sehr behutsam und versteht es gut, auf Einzelne einzugehen. Und so lebte das Seminar von viel Wertschätzung, die Einzelnen zuteil kam. Es war ein guter Entscheid, ihn zu uns zu holen. Danke, Stuart Goodman; gerne wieder.*

**Michael Haller, Leiter Unternehmenskommunikation, MAS in Communication Management & Leadership,**

**Brügglí, Romanshorn**



## Heilsteine & Ketten

Erleben Sie Schmuck, Gefühle, Neugier und hören Sie auf die Weisheit der Edelsteine, denn jeder Stein kann Sie in Ihrem Lebensbereich positiv beeinflussen. Jede Farbe und jedes Symbol, das Sympathie erregt, ist genau das Richtige. Ob strahlende Edelsteine oder glitzernde Mineralien, diese Schmuckstücke kombinieren Kraft, Schutz und Schönheit zu einer harmonischen Einheit.

Jeder Mensch hat in seinem Innersten ein wundervolles, strahlendes Juwel.

Unsere Collection und individuelle Beratung sollten diesen inneren Juwel zum Strahlen bringen. Wir gestalten Schmuck aus Faszination und Überzeugung!  
Healer Stone Collection

Edelsteine berühren mit ihrer Schönheit unsere Augen und unser Inneres mit ihrer Energie. Sie sind kostbare Schätze und auch wertvolle Begleiter, Freunde und Heiler. Lernen Sie, wie Sie mit diesen wundervollen Wesen in Kontakt kommen können und lassen Sie sich überraschen, wie klar und tief ihre Energien sind. Unsere Healer Stone Collection soll die innere und äussere Schönheit des Menschen unterstreichen. Möchten Sie Menschen die in einer herausfordernden Situation stecken ein Geschenk machen? Oder sind Sie selber an einem Wendepunkt angelangt? Die Steine haben die positive Eigenschaft, Menschen in den verschiedensten Lebensbereichen zu unterstützen. Für Männer, Frauen und auch für Kinder, als Accessoire und Lebenshilfe. Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf eine persönliche Begegnung mit Ihnen!



# GOODMAN LIFESTONES



# TAROT EVENTS



Hotel Arcona Schaffhausen Sylvester 2017



# TAROT EVENTS



Güterhof Schaffhausen 2017



## LACH MIT - MACH MIT! FÜR EINEN GUTEN ZWECK!



[www.kinderkrebs.ch](http://www.kinderkrebs.ch)



### **Wir unterstützen die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder**

Rommy und Stuart Goodman unterstützen seit 2008 mit Events und Sonderaktionen die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder.

Mit jedem Auftrag den wir bekommen helfen Sie uns dabei anderen zu helfen.

### **Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

Falls Sie mithelfen wollen mit einer Spende, einem Beitrag sonstige Hilfe dann rufen Sie uns einfach an!

Wir freuen uns und die Kinder sind dankbar!

Mit lachenden Grüßen

Rommy & Stuart Goodman

### **Die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder**

Danke dass Sie mit uns Lachen

Vielen Dank das Sie mit uns Lachen. Ein Teil von unseren Einnahmen geht an den Verein [www.kinderkrebs.ch](http://www.kinderkrebs.ch). Mit Ihrem Lachen helfen Sie krebskranken Kindern und ihren Familien.

Die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder hilft, den ersten Schock, der durch die Diagnose Krebs entstanden ist, zu lindern und begleitet die Familie auf ihrem Weg. Sie leistet unbürokratische soziale und finanzielle Hilfe im direkten Umfeld und zum Nutzen Krebs erkrankter Kinder und ihrer Familien, die an der Universitätskinderklinik in Zürich behandelt und betreut werden.



Daniel Ciapponi, Präsident der Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder (3. v. l.), nimmt den von Urs Auckenthaler, Stuart Goodman und Thomas Mändli überreichten Check in Höhe von 10 000 Franken entgegen.

Bild: Judith Klingenberg

### 3. Weltlactag am Rheinflall war trotz Wetterpech ein Erfolg

## Lachen und dabei Gutes tun

**NEUHAUSEN AM RHEINFALL.** Der Erlös des diesjährigen Weltlactages am Rheinflall in Höhe von 10 000 Franken kommt wiederum krebskranken Kindern zugute. Die Benefiz-Aktion findet auch im kommenden Jahr am Rheinflall statt.

So hold wie am Tag der Checkübergabe am vergangenen Freitag war das Wetter den Organisatoren am diesjährigen Weltlactag nicht. Am 2. Mai goss es wie aus Kübeln. Der Besucheraufmarsch war denn auch längst nicht so gross, wie ihn sich die Organisatoren erhofft hatten. Es sind dies Lachyogatrainer Stuart Goodman, Daniel Ciapponi, Gastgeber Schlössli Wörth und Präsident der Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder, Zauberer Auckerfeld alias Urs Auckenthaler vom Hotel Kronenhof und Thomas Mändli vom Schifffahrtsunternehmen Rhyfall Mändli. Trotz des unfreundlichen Wetters nahmen gegen 400 Personen an den Aktivitäten teil, darunter nebst Lachyoga und Zauberei Bootsfahrten, Theater und Konzerte. Rund 70 Personen liessen sich überdies

den Benefiz-Gourmetlunch im Schlössli Wörth nicht entgehen. Nicht zuletzt auch dank der Hauptsponsorin IVF Hartmann AG kam ein Erlös von immerhin 10 000 Franken zusammen. Dieser kommt nun wie im Vorjahr wieder vollumfänglich dem Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder zugute.

#### Positive Energie durch Lachen

Der Weltlactag wird laut Goodman weltweit jeweils am ersten Sonntag im Mai begangen und gründet auf der vom indischen Arzt Madan Kataria 1996 ins Leben gerufenen Lachbewegung. Das von Kataria entwickelte Lachyoga ist eine einfache Technik, die sich für sämtliche Altersgruppen eignet. «Glauben Sie nicht, Lachen sei eine lächerliche Sache», sagte Goodman und zählte eine ganze

Reihe positiver Wirkungen auf: Es baut Stress ab, verbessert die Blutversorgung der inneren Organe, erhöht die Leistungsfähigkeit, senkt den Blutdruck und hilft gegen Schmerzen, indem es den Endorphinspiegel im Körper erhöht. Nebst den medizinischen Wirkungen fördert Lachen die Persönlichkeitsentwicklung, indem es zur Lebensfreude und Kommunikation beiträgt, sowie die Team-Entwicklung. So wird Goodman laufend für Firmen-Trainings und Workshops im In- und Ausland engagiert.

In Schaffhausen hat Goodman vor fünf Jahren einen Lachyogaclub gegründet, es ist einer von über 7000 in rund 70 Ländern auf allen Kontinenten. Der erste Lactag in Schaffhausen fand 2008 im Mosergarten statt, der zweite 2009 im Hotel Kronenhof. Die vierte Ausgabe im Jahr 2011 wird wieder am Rheinflall stattfinden. Goodman: «Ein Kraftort wie dieser ist wie geschaffen für die Verbreitung positiver Energie.» Und: «Wer teilnimmt, tut nicht nur sich selber etwas Gutes, sondern bewirkt auch einiges für krebskranke Kinder.»

**Judith Klingenberg**

## Leben – Lernen – Lachen



Einfach klasse! – Stuart Goodman, der sein Wissen mit Humor und Freude vermittelt und als Redner eine Naturgewalt darstellt, engagierte sich schon mehrmals für unsere Vereinigung. So wurden bei einer spontanen Spendenaktion beim Event der German Speakers Association (GSA) Spenden zu unseren Gunsten gesammelt.

**TEXT** Franziska Derungs

**FOTO** GSA Schweiz



## Weltlachatag Erlös geht an krebskranke Kinder



**Einen Check** in Höhe von 1600 Franken durfte gestern Dienstag Daniel Ciapponi, Präsident der Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder, von Lachtrainer Stuart Goodman im Namen der Schaffhauser-Lachatag-Organisatoren entgegennehmen. Suk-Woo Ha, Geschäftsleitungsmitglied der Hauptsponsorin IVF Hartmann AG, und Mitorganisator Urs Auckenthaler (von rechts nach links) wohnten der Checkübergabe im «Schlössli Wörth» bei. Der 2. Schaffhauser

Lachatag fand am ersten Sonntag im Mai im Hotel Kronenhof statt, wo Gastgeber Auckenthaler als Zauberkünstler mitwirkte. Es wurden über hundert Teilnehmer verzeichnet. Der vor elf Jahren in Indien lancierte Weltlachatag will auf die positiven Kräfte des Lachens aufmerksam machen – laut Ciapponi ein enorm wichtiges Element in der Betreuung krebskranker Kinder. Im kommenden Jahr, verriet er, werde der Lachatag am Rheinflall stattfinden. (jk)

Bild Selwyn Hoffmann

# Lachen für einen guten Zweck

**Zum Abschluss eines** gemeinsamen Projekts übergab Uwe Ostermann von der Cofely AG im Beisein von Lachtrainer Stuart Goodman der Vereinigung für krebskranke Kinder einen Scheck.

VON LEA IM OBERSTEG

Lachen ist nicht nur gesund, Lachen kann auch Gutes bewirken. Rund 70 Angestellte der Gebäudetechnikfirma Cofely AG und ihre Familien trafen sich vor vier Wochen zum «Buurezmorge» in der Kartause Ittingen. Dank der auflockernden Einlage des Lach-Yoga-Trainers Stuart Goodman waren alle bereits frühmorgens lachend in den Tag gestartet.

Die Firma entschied sich nach dem gelungenen Anlass zu einer Spende für die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder. Im Beisein von Goodman übergab Uwe Ostermann im Namen der Cofely AG Präsident Daniel Ciapponi einen Scheck über 2500 Fran-

ken. Dieser arbeitet schon lange mit dem Lachtrainer zusammen. Goodman wurde anfänglich zu Anlässen für die Kinder und ihre Familien eingeladen. Ciapponi betont, dass man in schweren Zeiten nicht Mitleid brauche, sondern

«Momente, die einen aus dem Loch herausholen». Aus der Zusammenarbeit entstand eine Freundschaft. Deshalb unterstützt Goodman seit 2008 die Vereinigung mit Anlässen und Sonderaktionen.



In bester Laune übergaben Uwe Ostermann und Stuart Goodman Daniel Ciapponi (v. l.) den Scheck zur Unterstützung krebskranker Kinder.

Bild Lea Im Obersteg

## Weltlachtag Ansteckend und trotzdem gesund



**Einen Weltlachtag** feiert man mit Lachen. Nicht weil etwas besonders lustig ist, sondern weil Lachen gesund ist, guttut und hoch ansteckend ist. Lachen kann eine Therapieform sein, bestätigt Stuart Goodman, Organisator des Events am Rheinflall. Viel Humor brauche es dazu nicht unbedingt, dieser sei an den Intellekt geknüpft, wohingegen das Lachen einen intuitiven Ursprung habe – auch wenn es künstlich «herausgepresst» sei. Bild Fabian Stamm

## Weltlachtag am Rheinflall Gross und Klein trotzte dem Regen



**Dieses Jahr** bildete zum ersten Mal der Rheinflall die Kulisse für den Weltlachtag. Zwar liess der Regen den ganzen Tag nicht nach, dennoch erschienen am Sonntag zahlreiche Lachtagsbesucher am Rheinflall. Vermischt mit Touristen aus aller Welt, genossen sie die komödiantischen Kurzauftritte der Theatergruppe 100gramm sowie die Vorführungen der Kindertanzgruppe «Flashdancers» (siehe Bild). Zur musikalischen Unterhaltung trug die Steel-Band Munot Pans bei. Zum

Programm gehörten auch Bootsfahrten, Lachyoga, Kinderschminken und ein Fünfgängemenü im Schössli Wörth. Der Erlös der Veranstaltung kommt dieses Jahr krebserkrankten Kindern zugute. Der Weltlachtag, der weltweit am ersten Sonntag im Mai gefeiert wird, wurde 1998 von dem Inder Madan Kataria initiiert und entstammt der Yoga-Lachbewegung. In Schaffhausen hat er, unter der Leitung von Stuart Goodman, zum dritten Mal stattgefunden. Bild Ilida Özalp

# Die Erwachsenen halten sich zurück

Am Weltlachtag wurde auf die positive Energie des Lachens aufmerksam gemacht.

VON BEA WILL

Gestern gegen 14 Uhr fanden sich nach und nach Leute im Mosergarten ein, um gemeinsam den Weltlachtag in Schaffhausen zu begehen. Auf dem Spielplatz dahinter wurde gespielt und gelacht, und die meisten Kinder liefen schon glücklich mit lachenden Ballons herum, die sie zu Wettbewerbszwecken später in die Luft steigen liessen. Das Ziel des Events ist, auf die positive Energie und die Kraft des Lachens aufmerksam zu machen und die Menschen auf unkomplizierte Art zu verbinden. Partymusik strömt aus den Boxen bis zur Begrüßungsrede von Stadtrat Thomas Feurer. Er freut sich zunächst darüber, dass die Sonne vom Himmel lacht, und sagt dann: «Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich als Politiker die richtige Person für eine Begrüßungsrede zum Weltlachtag bin. Denn Politiker nehmen sich in der Regel viel zu ernst.»

Weiter meint Feurer: «Ich sehe keine ernsteren Gesichter auf der Welt als die in Mitteleuropa, obwohl es den Menschen in diesem Raum eigentlich am besten geht.»

Tatsächlich bleibt am ersten Weltlachtag in Schaffhausen das Lachen zunächst verhalten. Stuart Goodman begrüsst das Publikum und bittet es, sich gegenseitig mit einem Händeschütteln und einem Lächeln zu begrüßen. Mit den Kindern veranstaltet er eine Sequenz Lachyoga auf der Bühne. Sie machen begeistert mit, haben Spass daran ein «Hahaha» durchs Mikrofon zu jagen und Arme und Beine dazu zu schütteln. Vor dem nächsten Programmpunkt, dem Hitchor «Stillbruch», rauscht nochmals laute Popmusik durch den Mosergarten. Aus ungeklärten Gründen tritt vor dem Chor zuerst die Tanztruppe «Fighters» aus Schaffhausen auf. Fünf Girls und ein Boy versuchen mit drei

Tanzeinlagen zu heissen Beats das Publikum aufzulockern und mehr Menschen anzulocken. Mehr Leute erscheinen aber erst danach, zum «Stillbruch»-Auftritt. Mit rot-schwarzem Outfit erobert eine Gruppe von meist jungen Sängerinnen und Musikern die Bühne. Mit «I Get No Doubt» und «California Dreaming» sowie «Hip Teens Don't Wear BlueJeans» ist die Stimmung auf ihrem Höhepunkt angelangt. Während dieser Songs bewegt sich das Publikum und sieht mehrheitlich ganz zufrieden aus. Nach dem Chor tritt nochmals Stuart Goodman auf, der vor allem Kinder, aber nur wenige Erwachsene mit seinen Lachübungen erreicht. Später sollten noch Clowns von der Tamala Clownakademie auftreten. Auf Nebenschauplätzen konnte man sich bei Tischzaubereien mit Auckerfield amüsieren oder sich mit Getränken und Sandwiches beim Lachclub Schaffhausen eindecken.



Die Kinder hatten am ersten Weltlachtag in Schaffhausen sichtlich ihren Spass.

Bild Selwyn Hoffmann

## Lachtag Der Rheinflall lädt seine Besucher zum Lachen ein



**Bereits** der dritte Weltlachtag findet in Schaffhausen statt: Am 2. Mai können die Besucher an verschiedenen Aktivitäten am Rheinflall teilnehmen. Simone Thomas von der IVF Hartmann AG, Lachspezialist Stuart Goodman, Daniel Ciapponi, Präsident der Vereinigung krebskranker Kinder, und Gastronom (Bild, hintere Reihe v. l.) und Bootsspezialist Thomas Mändli (vorn)

organisieren die Veranstaltung. Die Besucher können ihre Lachsmuskeln bei einem kostenlosen Gute-Laune-Programm mit Clowns, Zauberei, Theater und vielem mehr beanspruchen oder an einem Smiley-Programm mit Bootsfahrten teilnehmen. Gourmets kommen beim Fünf-Gänge-Menü «geniESSEN» zum Zuge, der Grossteil des Menüpreises geht zuhanden krebskranker Kinder. Bild Claudia Härdi

Benefizveranstaltung: Lachtag im Unterhof in Diessenhofen zugunsten krebskranker Kinder

# Lachen – auch vor ernstem Hintergrund

Am Sonntag ging es im Unterhof in Diessenhofen lustig zu und her. Man war zum Lachtag geladen. Es kamen viele. Lachen tut gut – auch vor einem ernstem Hintergrund. Es handelte sich um eine Benefizveranstaltung. «Der Erlös geht an eine Vereinigung von Eltern mit krebskranken Kindern», erklärte Organisator **Stuart H. Goodman**, Lach-Yoga Trainer in Schaffhausen. Er organisierte den Tag bereits zum fünften Mal. Diesmal erstmals in Diessenhofen und zusammen mit dem einheimischen Hauptsponsor **Nebo Komadina**. Dessen Mitarbeiterinnen hatten zeitweise – wie auch **Isabella Nardozza** aus Schaffhausen – viel zu tun. Die Kosmetikerin zauberte schöne Werke auf die Gesichter. Darunter einen bunten Drachen auf das Gesicht von **Marlen Schweizer** aus Feuerthalen. Für Aufsehen sorgte **Zauberer Auckenthaler**. Sein Tun zog bewundernde Fragen nach sich, wie er wohl das wieder gemacht habe. Zusammen waren es 120 Leute, die gemeinsam einen Tag verbrachten, an dem die Lachsmuskeln

immer wieder in Bewegung versetzt wurden. Und das nicht nur bei heissem Wetter, sondern auch bei heissen Rhythmen. Für den Rhythmus sorgte die Steelband «Munot-Pants» mit Bandleaderin **Ruth Zipsin**. Die Band aus Schaffhausen schaffte es beinahe, dass die Zuhörer die Terrasse des Seminarhotels mit einem Strand verwechselten. Immer wieder schweifte der Blick über die wunderschöne Gegend. Die rassigen Damen der Tanzgruppe «Honey Moons» des Turnvereins Bietingen tanzten so gut, dass sie am Schluss nicht nur ausser Atem waren, sondern auch Zugaben geben mussten. Mitten drin der Filmemacher **Reto Troxler** aus Schaffhausen, der möglichst vieles mit seiner Kamera festhalten wollte. Wer es leiser haben wollte, machte es wie **Jérôme Blättler** aus Thayngen. Er bannte Clownin **Yvonne Villiger** aus Amlikon aufs Papier. Sie trat am Schluss standesgemäss auf – als Putzfrau mit allem drum und dran. Auch Putzkübel und -feudel fehlten nicht. Schliesslich musste alles wieder sauber sein. **Peter Spirig**



Versprühten eine ansteckende Fröhlichkeit: Die rassigen Damen der Tanzgruppe des Turnvereins Bietingen.

Bilder: Peter Spirig



Organisator Stuart H. Goodman aus Schaffhausen.



Isabella Nardozza mit Tochter Denise.



«All you need is laugh!», lautet die Botschaft.



Auch diese Kinder scheinen Spass zu haben.



Die Steelband Munot-Pants sorgte für Strand-Gefühle.



Kameramann Peter Troxler und Yvonne Villiger.



Jérôme Blättler entpuppte sich als grosser Künstler.



Amüsieren sich: Nebo und Sohn Luka Komadina.

## 3. AUFLAGE



# LACHYOGA

## DER WEG ZU MEHR HEITERKEIT, SPASS UND ERFOLG!

«Was ist Lachyoga?» Lachyoga stärkt das Immunsystem und steigert unser Wohlbefinden enorm. Lachyoga ist eine neue wissenschaftlich bewiesene Methode, die auf grundlosem Lachen und Hasya Yoga aus Indien basiert. Lachyoga verbindet Menschen auf einfache Art und Weise, hilft Konflikte zu lösen und macht fit und erfolgreich für den Alltag. Lachyoga macht Spass, wer viel lacht ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder, denn intensives Lachen löst im Gehirn Glückssignale aus. Der Einstieg ist jederzeit möglich und erfordert keinerlei Vorkenntnisse, daher ist es gemäss Stuart Goodman, Lachyoga-Trainer, Schaffhausen, für Jung und Alt, Dick und Dünn sowie Gross und Klein.

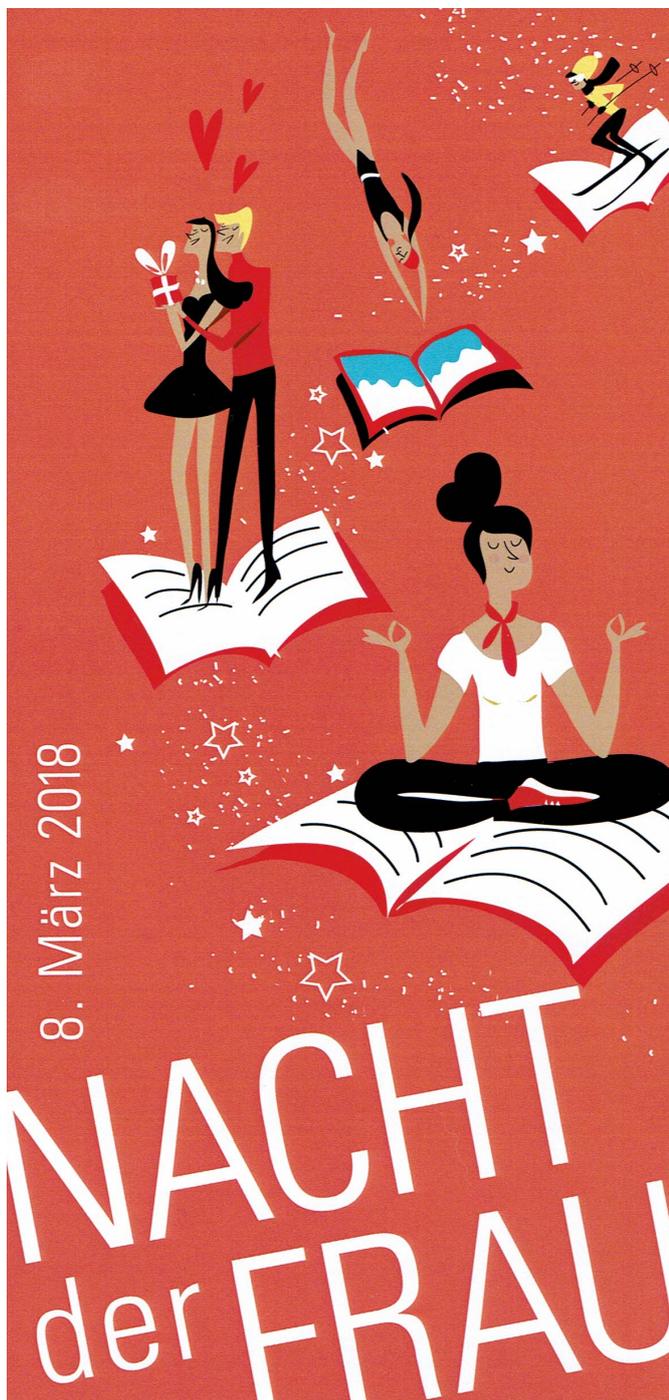
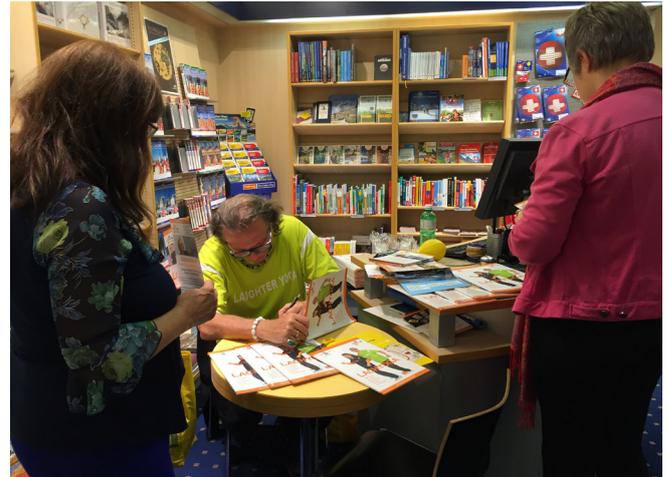
Seit 2009 unterstützt der Lachyoga-Club Schaffhausen die Vereinigung zur Unterstützung krebskranker Kinder. 4 Franken pro Buch fliessen vollumfänglich an die Organisation, welche an Krebs erkrankte Kinder und ihre Familien unterstützt.

48 Seiten, vierfarbig, CHF 29.–, inkl. DVD mit allen Lachyoga-Übungen zum Mitmachen.

Das Buch ist hier erhältlich.

# LACHYOGA BUCHVORSTELLUNG

Lachyoga Buchvorstellung bei Orell Füssli in Schaffhausen am 8. März 2018



## Nacht der Frau bei Orell Füssli Schaffhausen

Donnerstag, 8. März 2018, 19.00 bis 22.00 Uhr

Wir machen den «Tag der Frau» zur «Nacht der Frau» und laden Sie herzlich zu einem Abend der besonderen Art ein.

Profitieren Sie von  
**20% RABATT  
AUF FAST  
ALLES\***

### PROGRAMM

OG

**Professionelles Frisur- und Hairstyling, 19.00 – 22.00 Uhr**  
Frau Maria Marongiu und ihr Team vom Coiffeur Vorstadt aus Schaffhausen verzaubert unsere Kundinnen mit modernen Hochsteck- und aktuellen Flechtfrisuren. **Lassen Sie sich inspirieren für den Frühling!**

Im Obergeschoss finden Sie auch Neuheiten aus der Frühlingssammlung von Esprit Store aus Schaffhausen.

UG

**Lachyoga – Ein herzhaftes Lachen tut uns allen gut! 20.00 – 20.30 Uhr**

Stuart Goodmann führt Sie in das Lachyoga: **Lachyoga-Übungen/Grundloses Lachen, Lachen und Humor als Kraftquelle entdecken, Stressprävention durch Humor.** Anschliessend ist Stuart Goodman bei Fragen gerne noch für Sie da und es besteht die Möglichkeit, sein Buch «Lachyoga» persönlich signieren zu lassen!

EG

**Erfrischen Sie sich am Degustationsstand der Firma Rimuss und geniessen Sie leckere Häppchen.**

**Eintritt frei, Platzzahl beschränkt!  
Verbindliche Anmeldung bis zum 6. März unter:  
orellfuessli.ch/nachtderfrau**

\* Ausgeschlossen sind Elektroartikel (inkl. Konsolen), Zeitschriften, Smartboxen, Geschenkkarten, bereits reduzierte Artikel und Kundenbestellungen. Nicht kumulierbar.

**orell.**  
**füssli** mein Buch

Orell Füssli Bücher  
Vordergasse 77  
8200 Schaffhausen

Wir danken unseren Sponsoren!

**FACES**<sup>®</sup>

VERLEBTE WASSER  
**ARROW**

**evian**

[www.stuart-goodman.ch](http://www.stuart-goodman.ch)

# TESTIMONIALS



Ciao Stuart, War das ein toller Anlass mit dir! Ganz herzlichen Dank für dein Engagement. Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen erhalten. Alles Gute wünsche ich dir.

**pr koller & eventmanagement**  
**Roman Koller, eidg. dipl. PR-Berater**  
**[www.kollerpr.ch](http://www.kollerpr.ch)**



Einen grossen Dank auch an unseren diesjährigen Referenten Stuart Goodman für sein tolles Referat. Es hat sehr viel Spass gemacht ihm zuzuhören und der eine oder andere von uns wird seine Mitmenschen nun wohl auch etwas genauer begutachten.

**Kerstin Röhrs , Leiterin Event Stadtsaal Wil**



Danke Stuart, Es war ein super Anlass. Habe nur Gutes gehört. Die Leute sagen, es sei spannend und lehrreich gewesen. Es freut mich sehr, Dich kennen gelernt zu haben.

**Michael Haller, Leiter Unternehmenskommunikation**  
**MAS in Communication Management & Leadership, Brüggli,**  
**Romanshorn**



«Stuart verpasste dem Campaigning Summit Switzerland 2017 mit seinem erfrischenden Vortrag einen ganz persönlichen, besonderen Touch. Die Teilnehmer hatten Spass und haben viel gelacht.»

**Peter Metzinger**  
**Business Campaigning GmbH und Veranstalter vom Campaigning Summit, Switzerland.**

# TESTIMONIALS



„Stuart ist ein lebensfroher Mensch. Es macht Spass, mit ihm die Sprachkenntnisse zu verbessern.“

**Andreas Gisler**  
**CEO IVF HARTMANN GROUP**



„Das KMU FORUM und über 70 engagierte und interessierte Lacher danken dir für die gelungene Präsentation. Es war wirklich ein toller Abend.“

**René Schmidt**  
**REKTOR HANDELSCHULE KV SCHAFFHAUSEN**



„Herzlichen Dank für Deinen Einsatz!!! Du warst SUPER, nein einfach GENIAL!!!“

**Harry Tischhauser**  
**CEO AKTIKOVA AG**



„Du hast mit deiner offenen Art und den Lachübungen das multi-nationale Publikum zu Beginn des Seminars wach gerüttelt. Dabei haben die Leute ihre Scheu verloren, wurden lockerer und waren dadurch empfänglich für die Vorträge.“

**Cornel Brühwiler**  
**CEO PATACO AG**

# TESTIMONIALS



„Will euch gerne sagen, dass ich gestern zum Jungen Hotelier 2015 ausgezeichnet wurde. Es ist mit unter anderem auch ein Dank an euch, denn viele Gespräche mit Stuart haben einfach gut getan und mich weiter gebracht.“

**Raphael Pedroncelli**  
**VIZEDIREKTOR HOTEL STORCHEN ZH**



„Du hast meine (hohen!) Erwartungen bestens erfüllt. hahahaha  
Der Anlass wird mir lang in guter Erinnerung bleiben. hahahaha“

**Christoph Rohner**  
**COFELY AG**



„Rommy ist sehr professionell und durch ihre offene und warmherzige Art macht der Unterricht sehr viel Spass!“

**Günter Lanz**  
**GRÜNDER UND GESCHÄFTSFÜHRER HOUSE&MORE**



Die Seminare mit Mr. Goodman sind:  
„Tiefgründig, Nachhaltig, Lustig und Originell“

**Direktor Lorenz Messora**  
**HOTEL HOHBERG & RESTAURANT SOMMERLUST**

# REFERENZEN

## GROSSFIRMEN

AXA Bank, Winterthur  
ABB Schaffhausen  
Braas Darmstadt Deutschland  
Bank Vontobel  
Cilag Johnson & Johnson Schaffhausen  
CSS Versicherung, Luzern  
GF Piping Systems, Schaffhausen  
Nordenia Versicherung, Münster Deutschland  
Seetaleco Brugg  
Struktur Management, Köln Deutschland  
TK3000 AG Bern  
UBS Neuhausen  
ZZ Wancor Regensdorf  
Wander Neuenegg, Bern  
Bruggli ,Romanshorn

## KMU

Lämmle Architektur Aarau  
ARC Media Luzern- ARCADE Luzern  
Creative Power Zug  
Human Encouragement Institute Schaffhausen  
I.T.3 Immobilien Treuhand Schaffhausen  
Lilly Travel – „Teamgeist“ 2016  
Wochenblatt, Singen Deutschland  
MTF, Schaffhausen  
Fand AG, Schaffhausen  
People Focus, Zürich  
Power Plus, Zug  
Pataco AG Elgg

## SCHULEN / INSTITUTE / WEITERBILDUNG

Coop Intercity Voketswil  
International School Schaffhausen  
Jugendtreff Hochdorf  
Jumu Jugend Musical Schweiz  
Kaufmännischer Verband Schaffhausen  
KMU Forum Schaffhausen  
Klubschule Migros Luzern  
Kodex, Diessenhofen

# REFERENZEN

## SCHULEN / INSTITUTE / WEITERBILDUNG

Lessing Sekundarschule, Neu-Ulm Deutschland  
Pädagogische Hochschule Schaffhausen  
Primarschule Marthalen  
Sekundarschule Hochdorf  
Hochschule für Life Sciences FHNW, Muttenz, Schweiz  
SBW Schule Frauenfeld  
Tageskinderstätte Stetten  
Universität St.Gallen

## KONGRESSE / VERBÄNDE / MESSEN

Etas English Teachers Association Lugano, Winterthur, Solothurn, Baden  
Erfolgs Forum Martin Betschart, Baden 2009  
Erfolgs Forum Main Neckar, Deutschland 2011  
Herblingertal Frühlings Show 2006  
Hochzeitsevent Messe Thayngen 2012  
International Dermatologic Society 2010 , Wien, Österreich  
Junior Chamber of Commerce Schaffhausen, Appenzell, Fürstentum Lichtenstein  
Lachyoga Kongress 2011 Deutschland  
Proklima Tagung 2007 Baden (Trafohalle)  
Pharma Suisse, Herzsymposium 2008  
Schaffhauser Herbstmesse 2006, 2007  
Thurgauer Herbstmesse 2007  
Tiroler Wasser Kraft Innsbruck, Österreich 2010  
VIP Business Club, Zürich 2011  
V-P-T Kongress ,Zürich 18. 11. 2016  
Curious Courses Day , Zürich 2016  
Healer Confirmation Day 2016 Zürich  
Jenseits der Logik Kongress, Winterthur 2016  
ICS Inter-Community School Zurich, Wellness Conference , 2017  
Psycho-Physiognomik Kongress ,Bayern 2017  
Suisse- EMEX. Messe Zürich 2016 - 2017

## HOTEL / GASTRONOMIE

Confiserie Rohr, Schaffhausen  
Hotel Adula, Flims  
Hotel Rüden, Hochzeitsmesse 2007, Schaffhausen  
Hotel Kronenhof, Schaffhausen

# REFERENZEN

## CLUBS / SERVICE-CLUBS

Lions club Winterthur  
Club 14, Schaffhausen  
Evangelisch reformierte kirchgemeinde, Münster  
Evangelische Kirche Siblingen, Schaffhausen  
Evangelische Frauenhilfe  
Frauen Forum, Neuhausen  
Rotary Club Ulm, Deutschland  
Kiwiani Club, Schweiz  
Kiwiani Club, Deutschland  
Kiwanis Club Innsbruck, Österreich  
Landfrauen, Geisslingen, Deutschland  
Landfrauen Verein Lotstetten, Deutschland  
Schaffhausen Rotary Cub, Schweiz  
Reformierte Kirche, Herblingen  
Schaffhauser Landfrauen  
Shotokan Karate Club, Schaffhausen

## STÄDTE / GEMEINDEN

Singen aktiv, Stadt Singen Deutschland  
Kirchgemeinde Herblingen  
Schaffhausen Total  
KMU Forum, Schaffhausen  
Rhein Ufer Park Gailingen, Deutschland  
Stadt /Stein am Rhein  
Stadtsaal- Wil

## GESUNDHEITSWESEN

Adatto GmbH Luzern  
Alterspflege und Betreuungszentrum Rabenflüh, Neuhausen  
Altersheim Schönbühl, Schaffhausen  
Bahnhofapotheke Schaffhausen  
Fitness Center Dynamic, Neuhausen  
KSS Sport- und Freizeitanlagen Schaffhausen  
Praxis Dr. Mirko Cortese Luzern/Wolhusen  
Praxis Dr. Thomas Müller Schaffhausen  
Praxis Regenbogen Luzern/Hochdorf  
Move Fitness Center, Gottmadingen Deutschland  
Schlaganfall Selbsthilfe Gruppe Hochrhein, Waldshut Deutschland  
Wohnheim Schönbühl, Schaffhausen  
Wohnheim Tilia, Rheinau

[www.stuart-goodman.ch](http://www.stuart-goodman.ch)

**«Goodman Gesicht lesen  
kann genutzt werden, um  
einem Menschen die Summe  
seiner Energien, Talente und  
Möglichkeiten auf einfache  
Art und Weise aufzuzeigen.»**