

DR. MED.
ROMAN SZELIGA

HIRN MIT HERZ
HAT HAND
UND FUSS

Wie Humor und gute Gefühle
Ihr Leben verändern



Amalthea
Verlag

Besuchen Sie uns im Internet unter: amalthea.at

© 2020 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT

Umschlagabbildungen: © Thomas Lerch (Roman Szeliga),

© iStock.com (Illustrationen)

Hormon-Illustrationen und Organigramm (S. 15) im Buch:

© Agentur Happy&Ness GmbH

Lektorat: Madeleine Pichler

Herstellung und Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH,
Heimstetten

Gesetzt aus der 10,25/12,87 pt Chaparral Pro

Designed in Austria, printed in the EU

ISBN 978-3-99050-169-6

eISBN 978-3-903217-53-9

Inhalt

Vorwort 7

Gebrauchsinformation: Information für Anwender 11

Mit Leib und Seele

oder wenn der Körper zu uns spricht 14

Das ORGANigramm der LIFE GmbH 14

Die LIFE-GmbH-Kantine:
unsere Hormon-Spezialitäten-Küche 33

Aus dem Leben geplaudert 38

Ihre Fahrkarte, bitte 38

Die Ärger-Manufaktur 48

Der WAU-Effekt! 60

Humor als Lebenseinstellung 68

Der Arzt Ihres Vertrauens und warum sein Leben ohne
Humor wohl ganz anders verlaufen wäre ... 68

Über das Lachen als Medizin 73

Vom Krankenhaus ins Leben 85

Humor, what else? 95

Humor, meine emotionale »Erste-Hilfe-Box« 113

Gute Gefühle 2 go 120

Die gute Nachricht ist die bessere! 120

Wertschätzung & Handschlagqualität – ein Plädoyer für
vergessene Tugenden 137

Warum uns gute Beziehungen in jeder Beziehung
guttun 148

Gute Gedanken sind die besseren! 162

Der gesunde Hausverstand 180

Warum es uns guttut, Gutes zu tun 190

Unterstützen tut gut! 201

Anmerkungen 208

Danke für Ihre Aufmerksamkeit – oder eine Handvoll
Schlussworte 210

Willkommen im Wortreich oder
Ehre, wem Ehre gebührt 213

Der Autor 222

Das Online-Seminar *Heiterbildung*
von Dr. Roman Szeliga 223

Vorwort

Ich schreibe ein Buch, das heißt, ich schreibe es jetzt gerade in diesem Augenblick, wenn Sie es lesen, sozusagen in Echtzeit. Oder anders gesagt – es entsteht hier gerade etwas und Sie, geneigte Leserin, geneigter Leser, sind live dabei: als Stalker des Augenblicks! 😊

Es wird ein Buch über uns Menschen, über die täglichen kleinen und großen Herausforderungen, über Glück und Unglück, Sinn und Unsinn unserer Zeit, über Dienst nach Vorschrift im Gegensatz zu emotionalem Handeln mit Sensibilität. Über Regeln und Vorschriften und warum man sie auch mal brechen muss, und über den gesunden Hausverstand, der nicht aussterben darf.

Ein Buch über Wertschätzung und Handschlagqualität und Momente, die uns an der Menschlichkeit zweifeln oder an sie glauben lassen. Es wird ein Buch über das bewusste Erleben von schönen Dingen, von Beziehungen, Freundschaften und dass wir sie hegen und pflegen sollten, weil sie uns seelisch und körperlich guttun.

Sie merken schon, es wird ein gesundes Buch. Vielleicht liegt es daran, dass ich Arzt bin. Und als solcher und Humorexperte weiß ich: Eine gute Lebenseinstellung und gute Gefühle zu haben, diese bewusst wahrzunehmen und sie auch an andere Menschen weiterzugeben, kann die Welt verändern. Im Kleinen wie im Großen!

Es wird auch ein Buch über die nach wie vor unterschätzte Auswirkung von Gefühlen – positiven und negativen – auf unsere Gesundheit. Jede emotionale Veränderung macht etwas mit und in unserem Körper, ist gesund oder schadet uns.

Trotz mancher ernsten Themen wird es ein humorvolles Buch, denn der sagenhaften Kraft dieser ansteckenden, positiven Emotion habe ich mich seit über 25 Jahren verschrieben.

Weil Humor Menschen verbindet – uns guttut, Konflikte löst, neue Perspektiven eröffnet, Kraft gibt, und das in allen Lebenslagen. Humor ist gesund!

Ja, Gesundheit wird bei mir immer großgeschrieben – es ist schließlich ein Hauptwort. Außerdem bin ich Mediziner mit Leib und Seele, auch wenn ich seit einiger Zeit nicht mehr in diesem schönen Beruf aktiv tätig bin.

Was war die Motivation, dieses Buch zu schreiben?

Ich bin als Redner, Coach und Agenturchef viel unterwegs: auf kleinen und großen Showbühnen, in stylischen, ultracoolen Seminar-Locations, in Altstadthotels mit ungewolltem Retrocharme und in sterilen Kongresshallen mit Hightech-Feeling.

Ich sitze viel in den Business-Lounges dieser Welt herum, sinniere an Würstelständen vor Regionalbahnhöfen über das Leben, weil wieder einmal ein Zug den Fahrplan ignoriert, und treffe in den Vorstandsetagen, den Klassenzimmern und im Internet unzählige Menschen mit ihren kleinen und großen Träumen, Problemen und Lebenszielen.

Dabei habe ich gelernt – und bin fest davon überzeugt –, dass wir sehr, sehr viel in unserem Leben selbst in der Hand haben, vieles mitgestalten, mitbestimmen können, uns aber oft der Mut und das Vertrauen in uns selbst fehlt. Es ist immer einfacher, andere für das eigene Schicksal verantwortlich zu machen, als zu überlegen, was man selbst zu einer positiven Veränderung beitragen kann.

Ich habe deswegen auf die Unterstützung durch eine professionelle Partneragentur für dieses Projekt gesetzt, meine ganz persönliche LIFE ORGANISATION GmbH.

Von Mal zu Mal werden sich diese hoch spezialisierten *Health Busters* spontan und überraschend in meine Geschichten einmi-

schen. Ich wollte es zuerst verhindern, aber man soll ja auf seinen Körper hören, oder? 😊

Vorgestellt wird dieses hormongesteuerte Traditionsunternehmen gleich auf den nächsten Seiten, in Form eines Organigramms. Und warum weder die Laus, die über die Leber läuft, noch der Stein, der einem schwer im Magen liegt, etwas Gutes bedeuten, erfahren Sie auch auf den kommenden Seiten.

Das Geheimnis, dem Wahnsinn des Alltags ein Schnippchen zu schlagen, ist gar keines! Oft hilft es, nur ein wenig zu reflektieren, die Perspektive zu wechseln, um Situationen und Schwierigkeiten in einem anderen Licht zu sehen. Und dennoch ist es oft so schwer. Oder vielleicht doch nicht? Ansichtssache und Einstellungssache.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch ein wenig dazu beiträgt, dass Sie sich freuen können, auch wenn es einmal wenig zu freuen gibt! Wenn Sie die Galle nicht hochkommen lassen, auch wenn sie es verdient hätte. Vielleicht finden Sie auch das eine oder andere im Buch lustig und witzig, das ist erlaubt und schadet nicht.

Ich nehme Sie jetzt mit in mein Leben, auf die Reise von Mensch zu Mensch, zu Freunden, Bekannten, zu wildfremden Zufallsbekanntschäften. Ich lasse Sie teilhaben an skurrilen Situationen, emotionalen Geschichten, denkwürdigen Augenblicken, die Sie wahrscheinlich auch selbst alle in dieser oder ähnlicher Form erlebt haben. Ich lade Sie ein zu persönlichen Begegnungen und den vielen Pointen des Lebens, die hinter jeder Ecke lauern, nur um von uns erkannt zu werden.

Kommen Sie mit?

Dann los!

Gebrauchsinformation: Information für Anwender

Hirn mit Herz hat Hand und Fuß

Wirkstoff:

20 g Freude

45 g Wertschätzung

66 g Bauchgefühl

43 g motivierende Impulse

98 g ansteckender Humor

Lesen Sie bitte die gesamte Packungsbeilage sorgfältig, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen; sie enthält wichtige Informationen.

1. Was ist *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß*, wofür wird es angewendet?

Das vorliegende Werk ist ein Buch, das aus der Seele kommt. Also Ihres kommt wahrscheinlich aus der Buchhandlung. Es ist ein Mitmach-, ein Mitlach-Buch, aber auch ein Mitwein-Buch. Ein Reinstaun-Buch, ein medizinisches Aufklärungsbuch.

Es ist ein Wohlfühl-Buch, ein Nachdenk-Buch, ein Ausprobier-Buch und ein Bestätigungsbuch! Es ist mein ganz persönliches Buch. Für Sie. Mit Ideen für ein besseres, sinnvolles und humorvolles Miteinander. Hochdosiert und rezeptfrei.

Ein kleiner, feiner und gar nicht steriler Ratgeber mit langer Halbwertszeit, der zeigt, wie wir es selbst in der Hand haben, aus Sorgen, Stress und Anspannung ein Leben »ohne Wenn und Aber«, dafür mit viel »Jetzt erst recht« zu machen!

Die enthaltenen Wirkstoffe Kreativität, Ehrlichkeit, Freude, Lust und Leichtigkeit haben eine rasch einsetzende, stimmungsaufhellende und in vielen Fällen lang anhaltende positive Wirkung.

2. Was sollten Sie vor der Anwendung von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* beachten?

Hirn mit Herz hat Hand und Fuß darf nicht angewendet werden,

- ♥ wenn Sie allergisch gegen neue Ideen, empathische Kommunikation und Humor sind.
- ♥ wenn Sie Hautausschläge und Pusteln bei jedem Veränderungsprozess bekommen, auf Scherzinfarkte so gar nicht stehen oder bei starkem Schmunzeln an Zwerchfellkrämpfen oder Luftmangel leiden.
- ♥ wenn Sie prinzipiell gegen alles sind und Ihr Leitspruch lautet: »Das haben wir schon immer so gemacht!«

3. Einnahme von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* zusammen mit anderen Arzneimitteln

Bisher sind keine Wechselwirkungen eingetreten.

4. Schwangerschaft und Stillzeit

Sie dürfen *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* auch bedenkenlos während der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ist nicht notwendig.

5. Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Wir raten davon ab, *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* während des Bedienens von Maschinen, beim Autofahren, während des Sexualverkehrs oder im Operationssaal »einzunehmen«. Ausnahmen bestehen, wenn Sie sich das Buch bei den geschilderten Situationen vorlesen lassen.

6. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Medikament Nebenwirkungen hervorrufen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit bei fast allen Patienten auftreten.

Folgende Nebenwirkungen sind bekannt: Leichtigkeit in der Kommunikation, Erkenntnisgewinn, Schmunzeln, Lernen und Neudenken. Langfristig können auch, wie in Punkt 1 festgehalten, positive Verhaltensänderungen eintreten.

7. Dosierung

Sie können das Buch nur an Tagen, die mit »g« enden, lesen. Und an Mittwochen!

Dosierungsempfehlung:

Erwachsene (Kinder und Jugendliche, wenn Interesse besteht): mindestens 20 Seiten pro Tag, in schweren Fällen kann die Dosis auf bis zu 60 Seiten pro Tag erhöht werden. Diese Tagesmaximaldosis sollte allerdings nicht überschritten werden. Um dies zu erleichtern und allfälliger Suchtgefahr vorzubeugen, wurde eine sogenannte »letzte Seite« in die chemische Struktur von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* eingebaut.

8. Art der Anwendung

Um *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* zu verwenden, beginnen Sie bitte von links nach rechts und von oben nach unten. Nach ein, zwei Seiten wird Ihnen die Verfahrensweise nicht mehr schwerfallen. Halten Sie bitte Stift und Block bereit, um sich Notizen zu machen, falls Sie *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* nicht mit Leuchtmarkern verunstalten wollen.

Sie können mit der Wirkstoffaufnahme selbstverständlich an jeder beliebigen Stelle pausieren und die Inhalte jederzeit erneut lesen, sollten Sie etwas nicht verstanden oder eine der Passagen außergewöhnliche Glücksgefühle in Ihnen ausgelöst haben.

Viel Spaß bei der Einnahme!

Ihr Dr. Roman Szeliga