

- Bergischer Anzeiger
- Bergische Morgenpost
- Remscheider Generalanzeiger

- Lüttringhauser Anzeiger
- Remscheider Anzeigenblatt
- Sonstige

### Lachen gegen den Stress

**Bergisches Land.** „Lachen ist gesund – Wenn die Arbeitssituation krank macht“ ist der AOK/ RGA-Gesundheitstreff heute Abend in der AOK-Geschäftsstelle Remscheid überschrieben. Supervisorin Sabine Wengelski-Strock zeigt Möglichkeiten auf, wie man mit einem Lachen dem täglichen Stress bei der Arbeit ein Schnippchen schlagen kann. » Seite 18

↑  
T. Lüttringhauser

# Augen öffnen für schöne Dinge

## GESUNDHEITSTREFF

Positiv denken heißt die Devise einer Supervisorin, dem Alltagsstress zu entgehen.

Von Anja Carolina Siebel

**Remscheid.** Lachen ist gesund. Das ist sicher keine neue Erkenntnis. „Aber man sollte sie sich wieder ins Gedächtnis rufen – vor allem bei der Arbeit“, sagt die Wuppertaler Supervisorin Sabine Wengelski-Strock. Unter dem Motto „Lachen ist gesund – Wenn die Arbeitssituation krank macht“ referiert sie heute Abend beim



Einmal herzlich lachen – das kann helfen im stressigen Alltag.

Foto: Ferid A. Barak

RGA/AOK-Gesundheitstreff.

„Man muss den Blick öffnen für die schönen Dinge“, betont die Organisationstrainerin. „Und man muss aus seiner Tätigkeit das Beste herausfiltern.“ Wie das geht, will die Freiberuflerin heute Abend ihrem Publikum anhand von Beispielen erklären. „Positives Denken kann man lernen“, versichert Wengelski-Strock. Und dabei sei es „völlig egal, ob man im Büro sitzt oder am Fließband steht.“ Einzig auf den Blickwinkel komme es an – und die sinnvolle Gestaltung der Freizeit. Wengelski-Strock: „Wer mit sich im Reinen ist, dem macht auch die Arbeit Freude.“

■ AOK-Gesundheitstreff, heute ab 18 Uhr in der AOK-Geschäftsstelle Remscheid, Mattheystraße 1.