

Franziska Fruttiger Lachen aus dem FF - Trotzdemlachen



Ich lache aus dem FF, denn ich heisse ja Franziska Fruttiger! Das Lachen ist einfach genial. Es aktiviert körpereigene Glückshormone, sozusagen legale Drogen. Humorvoll sein, wenn es mir grad schwer ist? Das ist eine Haltung und eine Kunst für die ich mich schon sehr lange interessiere!

Vor 18 Jahren habe ich während eines gewonnenen Kurses über den Umgang mit Stress u.a. das Lachyoga kennengelernt. In der Zwischenzeit habe ich mich zur Ausbilderin (SVEB 1 – 3) und mehrfach zertifizierten Lachtrainerin weitergebildet.

Meine Kurse über die Kunst des Lachens und einer humorvollen Haltung und Kommunikation finden in Spitälern, Hospizen, Altersheimen, Genossenschaften, Begegnungszentren, etc. statt.

Mein Lieblingsflachwitz lautet:

Fragt der Walfisch den Thunfisch, „Was soll ich tun, Fisch?“

Sagt der Thunfisch zum Walfisch: „Du hast die Wahl, Fisch!“

www.trotzdemlachen.ch

Wie bist du zu **NEFU** gekommen?

Vor ca. 20 Jahren begeisterte mich das Buch über die NEFU-Netzwerkerinnen von Nelly. Und vor 1 Jahr bin ich selbst Netzwerkerin geworden.

Was war dein Traumberuf als Kind? Kabarettistin, Sängerin

Was ist deine liebste Freizeitbeschäftigung?

Geige spielen (u.a. grade irische Tanz- und Volksmusik) und viel Lesen

Welche berühmte Person würdest du gerne kennenlernen?

Carla del Ponte, Michele Obama, Hazel Brugger

Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Geige, Talmud und gute Körperöle.

Welches neue Gesetz soll es geben? Ein Gesetz für Freundlichkeit

Wie lautet dein Lebensmotto? Im Fluss bleiben und jeden Tag etwas Neues lernen

Was wünschst du dir für **NEFU – das Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen?**

Ich wünsche mir viel gemeinsames Lachen mit den Netzwerkerinnen und eine offene, wohlwollende Kritikkultur, die gegenseitig stärkt. So sind zumindest meine ersten Erfahrungen bei NEFU und ich finde das super!

