



## Ute Liebhard

Trainer, Coach-Ausbilder

Lach- Humortraining, Resilienz und Stresstraining  
Lehrer-Vogl-Weg 15  
D-83623 Baiernrain

Tel.: 08027/9087874  
Mobil: 0163 1962242

info@lachtrainer.de  
<http://www.lachtrainer.de>



Mitglied bei:



### Allgemeine Informationen

**Themenschwerpunkte:** Achtsamkeit, Beziehungsmanagement, Burnout, Führungskräfteentwicklung, Gesundheitsmanagement, Mitarbeitermotivation, Persönliches Auftreten, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Stressmanagement, Teambuilding, Trainerausbildung

**Tätig seit:** 2008

**Sprachen:**  
deutsch und Englisch

### Spezielle Informationen

#### Zur Person:

Ich war von 1992 bis 2007 als Heilpädagogin bei der Frühförderstelle im Landkreis Miesbach, bei der Lebenshilfe eV. Beschäftigt. Von 2005 bis 2007 leite ich beide Frühfördereinrichtungen.

Beruflich geriet ich zunehmend in eine Stressspirale. Ohne mir dessen wirklich bewusst zu sein, stand ich kurz vor dem Burn-Out. Immer mehr Freunde sorgten sich wegen meines depressiven und zurückhaltenden Zustandes und drängten mich, endlich etwas zu unternehmen.

Lachyoga hatte mich schon einige Zeit psychisch über Wasser gehalten und nun wagte ich den Sprung. Ich machte eine Ausbildung zur Lachtrainerin und Lachtherapeutin beim Europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining e.V., bei dem ich seit 2012 im Vorstand bin. Seit 2006 leite ich meine Lachschule in Holzkirchen, halte Vorträge, biete Workshops, bilde Lachtrainer aus und halte Seminare in Firmen. Meine Kunden/innen berichteten regelmäßig über ihre persönlichen Erfahrungen, die sie direkt in Zusammenhang mit dem Lachtraining erleben. Sie trauen sich Dinge zu, die sie nie zuvor gemacht haben, fühlen sich in Gruppen wohler und können besser mit dem eigenen Anspruch und dem daraus resultierenden Druck umgehen.

Das Lachtraining bietet eine spielerische Methode, die mittlerweile in vielen Bereichen, wie dem Stressmanagement, der Persönlichkeitsentwicklung, der Gesundheitsprofilaxe, der Mitarbeitermotivation etc. eingesetzt wird. Durch weitere Qualifikationen in diesen Bereichen biete ich ein umfangreiches Programm für Intervention, Prävention oder für Menschen, die Lust haben, etwas für sich zu tun und sich weiterzuentwickeln.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Ich würde mich freuen!

#### Spezialgebiet:

Lachtraining als Basis für Angebote auf dem Gesundheitssektor und der Persönlichkeitsentwicklung

#### Methoden:

Vortrag

Seminare und Workshops mit Inputreferaten, Übungen, der Vermittlung leicht erlernbarer Techniken und interaktiven Methoden

#### Zielgruppe:

Firmenmitarbeiter/innen, Ausbilder/innen, Menschen in Heilberufen und Privatpersonen

### Qualifikationen und Referenzen

#### Weiterbildungen:

2007 Ausbildung zur Trainerin für therapeutisches Lachen, Verband der Lachyoga Therapeuten e.V, für Unternehmer, Führungskräfte und Talente, München

2008 Trainerin für Stressmanagement, Internationale Akademie für Alternative Heilweisen (IAAH), München

2008 Entspannungstrainerin, Entspannungsakademie, Egmating

2011 -2012 Jahresausbildung zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, A. Basu, Sauerlach

Zertifizierungen: Laughter Wellness Trainerin, Systematisch orientierte Konzepte zur Zusammenarbeit von Fachleuten und Familien, Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern und Säuglingen

#### Berufserfahrung:

15 Jahre bei der Frühförderstelle im Landkreis Miesbach,

seit 2008 freiberufliche Trainerin für Stressmanagement, sowie Lach- und Humortrainin

#### Referenzen:

Ein Auszug:

Edeka, Gaimersheim

DEVK, München

Brüggli, Schweiz

Zahnarztpraxis, Bad Feilnbach

Evangelisches Bildungswerk, München

Siemens AG, München

IHK, Feldkirchen Westerham,

Bayerische Akademie für Werbung, München

Fraunhoferinstitut EMFT, München

### Weitere Informationen

#### Publikationen:

CD "all you need is Laugh" Höressay rund um die Wirkung und dem Sinn mehr Lachen in sein Leben zu holen

SmarterLife-Stressmanagement-Burnoutprävention-Josef-Maiwald und Ute Liebhard

**Mitgliedschaften/Verbände:**

Vorstand beim Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

Humorcare e.V.

Mitglied bei Humorcare e.V.