



Interaktives Referat

Humorvoll - das andere Positiv

oder: Humor als (Überlebens-)Strategie in einer gestressten Welt

Humor ist eine Haltung, die das Leben erleichtert, Spannungen reguliert und Horizonte erweitert. Humor macht den Alltag bunter, Möglichkeiten vielfältiger und das Miteinander schöner. Dafür muss man sich nicht lächerlich machen, nicht ständig Witze erzählen oder mit der roten Nase durch die Welt schwanken. Humor ist ein vielschichtiges Instrument um Distanz zu schaffen und neue Perspektiven zu eröffnen. Gleichzeitig ist er auch ein unterstützender Prozess für Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungspflege und Innovationen.

Humor ist Bestandteil der positiven Psychologie und hilft nachweislich, Wohlbefinden zu stärken und mit Herausforderungen leichter umgehen zu können. Trotzdem hält sich die Vorstellung hartnäckig, dass Humor nicht mit dem Ernst des Lebens kompatibel sei. Dabei entsteht er genau dort. In den schwerwiegenden Momenten - und hilft uns, sie leichter zu meistern. Humor wirkt direkt und entlastend auf unser Befinden. Er wirkt auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene allen Stressreaktionen entgegen und hilft dadurch, gesund zu bleiben. Denn die Welt ist, wie sie ist. Unser Humor macht sie für uns erträglicher.

Alle Menschen haben Humor. Und: Humor lässt sich üben und bewusster einsetzen. Weil ich Humor immer wieder als sehr hilfreich und auch heilsam erlebe, teile ich meine Begeisterung für "mehr Augenzwinkern im Leben" mit Herzblut. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie sich ihren eigenen Humor zur Brust. Davon profitieren Sie und alle um sie herum.

Inhalt:

- Warum Humor kein Witz ist.
- Wie Humor funktioniert.
- Wie Humor zum Glücksfall wird.
- Wie sich Humor trainieren lässt.

Form: Referat zum Mitmachen (verschiedene Übungen zu zweit oder in der Gruppe)

Dauer: 1,5 Stunden

Gruppengrösse: bis 80 Personen

Ort: bei Ihnen vor Ort

Kosten: pauschal CHF 350 (inkl. Anreise und Material)

Kontakt: FreudeLeicht - Sibylle Stör, Sirnach, 071 923 08 16, info@freudeleicht.ch