

Seminar
Selbsthilfe Thüringen

Humor

Lachen

Lachen hat eine heilende Wirkung

Lachen läuft reflexartig ab
Entladung / Befreiung

Durch lachen und wohlfühlen
wird Stress gesenkt

Lachen

Neurobiologischen Abläufe
sind eindeutigen Hirnarealen zuzuordnen

Ausschüttung von Endorphine
Opiatwirkung

Schmerzlinderung

Glücksgefühle

Humor

Im Gegensatz zum Lachen
ist Humor eine Charaktereigenschaft

Humor spiegelt
die innere Einstellung zum Leben wieder

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Humor

Der Blickwinkel kann verändert werden ¹

Probleme werden nicht beseitigt,
aber anders eingebettet

Die eigentliche Funktion von Humor tritt hervor,
wenn die Situation nicht lustig ist

Humor

Wer über sich
oder seine Schwierigkeiten lachen kann,
nimmt diesen die erdrückende Kraft **2**

Gesellschaftliche Verkrampfungen
können durch Humor gelockert werden

Humor kann Schwächen liebevoll einbinden **3**

Humor

Humor verringert Ansprüche an andere

Humor kann annehmen 4

Totalitäre Systeme sind humorlos

Humor

Humorvoller Umgang wirkt entspannend 5

Man kann lockerer sein
und im Gespräch mehr wagen

Bei Führungskräften mit Humor
müssen Mitarbeiter keine Angst haben

Humorarten

- verbindend
- selbststärkend
 - aggressiv
- selbstentwertend

Humorarten

Verbindend und selbststärkend
sind positive Humorstile

Sie stärken in wohlwollender Weise
und harmloser Art die Beziehungen
zu anderen und zu sich selbst 6

Humorarten

Aggressiver und entwertender Humor

- stellen bloß
- entwerten andere
um die eigene Person groß zu machen 7

Humorarten

Galgenhumor

Bedrohliche oder ausweglose Situation 8

Es findet sich ein komisches Element

Man kann sich selbst
belachen oder verspotten

Ironische Umdeutung 9

Humorarten

Satire

Kritik oder Verspottung **KG**

Übertreibung, Überhöhung, Untertreibung
bis ins Lächerliche oder Absurde **10**

Satire ist Kritik von unten (Bürgerempfinden)
gegen oben (Macht)

Humorarten

Kreativität und Humor
sind untrennbar ¹¹

Humor macht produktiv

Humor macht attraktiv

Humor macht gelassen ¹²

Humorarten

Humor ist eine soziale Kompetenz

Humor fördert die Resilienz

Humor ist eine Bewältigungsstrategie 13

Humor fördert Selbstannahme

Therapeutische Elemente

Humor und Lachen kann trainiert werden

Improvisationstheater

Humortraining mit Herzpatienten

Therapeutische Elemente

Eine Pointe bewusst einsetzen

Chaplin

Eulenspiegel

Behinderte

Kindermund

Triangulierung

Puppen