

*Man muss Geduld haben
mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen liebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.*

Rainer Maria Rilke

Humortraining

Humor gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie, welche sich zum Ziel gesetzt hat, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern.

Wissenschaftlich überprüft gehört Humor zu jenen Charakterstärken, welche am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen und auch alte Volksweisheiten besagen schon lange: Nichts verbindet mehr als gemeinsames Lachen - Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz).

Humor zu trainieren lohnt sich: für Sie, für Ihren Körper, für Ihre Arbeit und für Ihr Umfeld. Humor ist eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen. Humorvolle Menschen sind beliebter und in zahlreichen Bereichen nachweislich erfolgreicher. Egal, ob Sie eher eine ernste Person sind oder schon eine gehörige Portion Humor besitzen, die Sie aber noch würzen oder vergrößern wollen - Sie sind genau die *richtige Person* für unser Training.

Fördern Sie Ihr eigenes komisches Potential, um:

- in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben
- mit Humor im Privaten und im Beruf mehr zu erreichen
- über sich selbst lachen zu können
- Humor als Stressbewältigungsstrategie zu gebrauchen

Fördern Sie das komische Potential Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ihres Teams etc., um:

- ein gutes Betriebsklima zu schaffen und dadurch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu motivieren
- den Teamgeist zu fördern
- Konflikte mit Humor zu entschärfen

Damit alle die Ressource "Humor" entfalten oder ausbauen können, haben wir das achtstufige Humortraining von Paul McGhee (1996) ins Deutsche übersetzt und auf den deutschsprachigen Raum adaptiert. Dieses Training weist als einziges einen wissenschaftlichen Hintergrund und ein ausführliches Manual auf.

Ziel unseres Humortrainings ist es:

Eine spielerische Haltung und Humor im Alltag zu finden, öfters zu lachen, Optimismus zu bewahren und zu fördern.

