

● DIE KRAFT DES HUMORS

Einen Vogel haben wir alle!

Mag.(FH) Werner Gruber

EINE HUMOR-KUR HAT FOLGENDE BEHANDLUNGSZIELE:

- Ein Vertrauen in den eigenen Humor entwickeln
- Humor als Weg zum persönlichen und beruflichen Erfolg
- Humor hilft schwierige Situationen und Konflikte meistern





Humor

(Lat. umor, umoris = Feuchtigkeit, Flüssigkeit)

„Lachen macht gutes Blut“

- Humor ist eine Lebenseinstellung
- Humor ist mehr als Comedy und Witz
- Humor ist die Gabe , den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen! (Duden)



LACHEN

- befreit
- erlöst
- löst Verspannungen
- lässt Aufgestautes wieder fließen (umor)

Humorvolle Menschen sind

Seelen-Installateure! Sie sorgen für einen
Abfluss gestauter Gefühle



GELOTOLOGIE (GRIECHISCH: GELOS)

= LEHRE VOM LACHEN

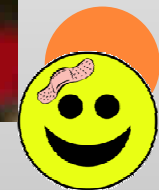
„Liebe, Hoffnung, Glaube, Lachen,
Zuversicht und Lebenswille sind von
therapeutischem Wert!“ Norman Cousins



5 Ü - REGEL!



www.gepflegterhumor.at



GRUNDREGELN FÜR HUMORTECHNIKEN

- Humor gelingt am besten in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- Auf eigene Gefühle achten
- Witz nicht immer angebracht, wohl aber humorvolle Grundstimmung
- Beharrlich bleiben: Humor ist auch Übungssache!



„EIN LACHEN, DAS DU AUSSENDEST,
KEHRT ZU DIR ZURÜCK“

Lachyoga basiert auf uraltem Yoga-
Wissen und moderner Lachforschung!

„Lachen ist zu wichtig, um es von
Witzen oder Comedy abhängig zu
machen“

Dr. Madan Kataria



EINE BEFREIUNG VON DER LAST DES KÖRPERLICHEN!



LACHYOGA IST GESUND ...

- ..für die Atemwege, Herz und Kreislauf, Zwerchfell und Stimme, Verdauungsorgane, Lymph- und Immunsystem
- Depressionen können gemildert werden
- Ängste und Aggressionen können nachlassen
- Beziehungen zu Mitmenschen können sich verbessern
- Mut und Selbstvertrauen können wachsen



AUSWIRKUNGEN VON LACHEN

- Lachen reduziert die Stresshormone Adrenalin und Kortisol
- ...setzt Endorphine frei
- ...stärkt die Immunabwehr
- ...mobilisiert die Atemfunktion
- ...regt die Verdauung an
- ...senkt Cholesterin und Blutdruck



LACHEN

- ...verbrennt **viele Kalorien**
- ... ist **Sport** für Körper, Geist und Seele
- ...macht **wachsam** und **aktiver**



HUMOR ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

- Durch Distanz zur Realität kann Wohlergehen trotz Krisen und Tragödien wieder möglich werden!
- Humor erleichtert belastende Gefühle und hilft, Frust und Ärger abzubauen!
- Humor unterstützt bei Veränderungen!



HUMOR ..

- fördert Teamgeist und Kommunikation
- fördert Effektivität
- baut Stress ab
- erstickt Konflikte im Keim
- fördert Motivation der Mitarbeiter



I laugh You!

