



**I laugh You**



**DIE KRAFT DES HUMORS**  
Humor am Krankenbett

Mag.(FH) Werner Gruber

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)

---

---

---

---

---

---


---

---

**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

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)




---

---

---

---

---

---

---

---



**Humor**

„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)

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)




---

---

---

---

---

---

---

---

**LACHEN** (LAT. UMORIS = FLÜSSIGKEIT, IM FLUSS SEIN,  
TEMPERAMENT = MISCHUNG VON KÖRPERSÄFTEN - HIPPOKRATES)

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

Humorvolle Menschen sind  
**Seelen-Installateure!** Sie sorgen für einen  
Abfluss gestauter Gefühle

Mag. FHJ Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**GELOTOLOGIE** (GRIECHISCH: GELOS)  
= LEHRE VOM LACHEN

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



Weltweit forschen ca. 2500  
Psychologen, Immunologen,  
Neurologen, Stressexperten,  
...



www.gepflegterhumor.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**WEINEN UND LACHEN SIND  
ELEMENTARSTE EMOTIONALE  
ÄUßERUNGEN - WELTWEIT!**

Überall auf der Welt verstanden! (lange vor der  
Sprache)

Die biologische Urausstattung für  
zwischenmenschliche Verständigung bestand aus  
**Blicken, Gesten und einem Lächeln**



www.gepflegterhumor.at

---

---

---

---

---

---

---

---

„Die professionell Pflegenden sollten **geduldig, heiter und freundlich** sein!“



**Florence Nightingale, 1860**

Im Pflichtenheft des ersten Berufslehrganges für Pflegefachpersonen



---

---

---

---

---

---

---

---

### WER PROFITIERT VON HUMOR?

- o **Patienten** - Humor erleichtert die Kommunikation, Lachen tröstet, verdrängt Schmerz
- o **Angehörige** - Lachen bringt Entlastung, schwächt Überforderung ab, hilft, für sich selbst zu sorgen
- o **Helfende** - Humor ermöglicht entspannte Kommunikation, bringt Kraft im schweren Arbeitsalltag

Mag. (FH) Werner Gruber



[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### HUMOR ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

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



[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

## HUMOR IN DER PFLEGE

- ☐ Lachen ist ein „soziales Schmiermittel“, schafft heitere Gesprächsatmosphäre
- ☐ Humor ist Stresskiller, Quelle für Kreativität und Motivation zugleich
- ☐ Humor ist eine Präventivmaßnahme gegen das „Burn-Out“! Gesteigerte Lebensfreude gibt es gratis dazu!

„Nehmen Sie Ihre Arbeit ernst, aber sich selbst nehmen Sie bitte nicht so ernst!“

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 Ü - REGEL!



[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

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

[www.gepflegterhumor.at](http://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!

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## HUMOR IST KOMMUNIKATIV

- Erleichtert das Überbringen von Botschaften
- Vermittelt Gefühl der Vertrautheit
- Humorvoller Kommentar als Sprungbrett zu wichtigen Belangen

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## SOZIALE FUNKTION VON HUMOR

- Aufbau sozialer Bindungen (Angst vor dem Unbekannten nehmen)
- Löst Verlegenheit und soziale Konflikte auf („Morgen-Stuhl“)
- Fördert Zusammengehörigkeit („Schlaf-tabletten“)
- Soziale Kontrolle behalten („Harnflasche“)

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## PSYCHOLOGISCHE FUNKTION

- Nimmt Angst und Stress
- Ist Ventil für Wut und Hass („Patient im Wartezimmer“)
- Verleugnung der Realität

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## WOZU HUMOR IN DER ARBEIT?

Humor kann und soll von Vorgesetzten gezielt als Führungsinstrument eingesetzt werden!

Ein Unternehmen, in dem gelacht wird, in dem Humor gefördert wird, hat viele Vorteile!

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---

## HUMOR ..

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

[www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)



---

---

---

---

---

---

---

---