

Abstract

Vortrag (Kurz-Workshop):

**Die Kraft des Humors
Mit Humor das Leben meistern**

In Zeiten des technischen Fortschrittes braucht es mehr denn je Menschlichkeit. Humor ist ein ideales Mittel, diese Menschlichkeit im privaten und im Berufs-Alltag zu bewahren. Dazu ist es unumgänglich, die eigene humorvolle und fröhliche Grundhaltung zu entdecken und entfalten zu können.

In Konfliktsituationen hilft oft schon ein kleines Stück Distanz, um dem Unveränderbaren anders begegnen zu können und einen neuen Blickwinkel zu gewinnen.

Humor ist gesund und konstruktiv. Wenn er als Kommunikationsmittel kultiviert wird, steht er uns als eine mögliche Bewältigungsstrategie in schwierigen Situationen zur Verfügung. Für die eigene Psychohygiene ist er ein wichtiger Faktor zur Stressbewältigung. Humor fördert ein positives Teamklima und die Gesundheit jedes einzelnen.

Humorvolle und fröhliche Menschen sind erfolgreicher, glücklicher, gesünder und attraktiver!