Gelassenheit durch Humor im (Arbeits-) Alltag

Wenn Sie jetzt denken: „*Ich kann mir doch keine Witze merken, und schon gar nicht erzählen*“, können Sie beruhigt sein. Humor hat nämlich nicht unbedingt etwas mit „*Witze*“ zu tun. Vielmehr mit einer humorvollen Einstellung im Leben, die sich in bestimmten Ansichten, Verhaltensweisen und in der Kommunikation zeigt.
Humor beginnt mit einem Lächeln.
Ein wesentliches Element ist die Fähigkeit, über sich selbst Lächeln oder gar Lachen zu können, nach dem Motto von Hermann Hesse: *„Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr allzu ernst nimmt.“* Dazu kommt die Bereitschaft aktiv zu einem fröhlichen Miteinander beizutragen und nicht darauf zu warten, dass andere für eine gute Stimmung sorgen.
Wie gut tut doch ein herzhaftes Lachen. Es entspannt meist alle Beteiligten. Lachen verbinden wir mit Spaß, Leichtigkeit und Freude. Lachen hilft uns aber auch in schwierigen Situationen, wie Ludwig Andreas Feuerbach einmal formuliert hat:

„Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg.“

Und doch lachen wir Menschen, je älter wir werden, immer weniger.

Warum ist Humor im Alltag so wichtig, vor allem im pflegerischen Alltag?
Die Antwort liegt auf der Hand: ***Humor ist die beste Medizin!***

Folgende Fragen / Inhalte werden in diesem Seminar anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:

„Bei uns wird nicht gelacht, unseren Bewohnern geht es schlecht!“

Zitat einer Bereichsleitung

- Ursachen von „Humorfeindlichkeit“ im Arbeitsalltag

Die fünf Stufen des Humors

- Persönlichkeitsentwicklung – Blick auf die eigene Person und auf die Umwelt

Ursprung und Wirkung von Galgenhumor:

- Schutzmechanismus & Stressbekämpfung
- Schwarzer Humor / grausamer Humor

GEORG SEUFERT
97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info

Körperliche Auswirkungen des Lachens

- Humor muss wie ein Muskel täglich trainiert werden
- Positive Folgen von Lachen - Gesundheitsförderung

Humor beim Lernen, Lehren und Arbeiten

- Spaß fördert Kreativität und steigert das Leistungsvermögen um ein Vielfaches

Humor als Führungsqualität

- Führung auf Augenhöhe

Anatomie des Jammerlappens

- Von Dr. Med. Eckart von Hirschhausen

Praktische Tipps und Ideen,

- Wie Humor und Lachen in das Arbeitsleben integriert werden kann

Therapeutische Handpuppen im humorvollen (Arbeits-)alltag

- Die Arbeit mit therapeutischen Handpuppen birgt viele Möglichkeiten

Humorkiller

- Versuch, dem Leben nicht vorzuschreiben, wie es zu sein hat

Problemorientiert in die Vergangenheit oder zielorientiert in die Zukunft

- *„Reden über Probleme schafft Probleme.*
  Reden über Lösungen schafft Lösungen.“ - *Steve De Shazer*

GEORG SEUFERT
97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info