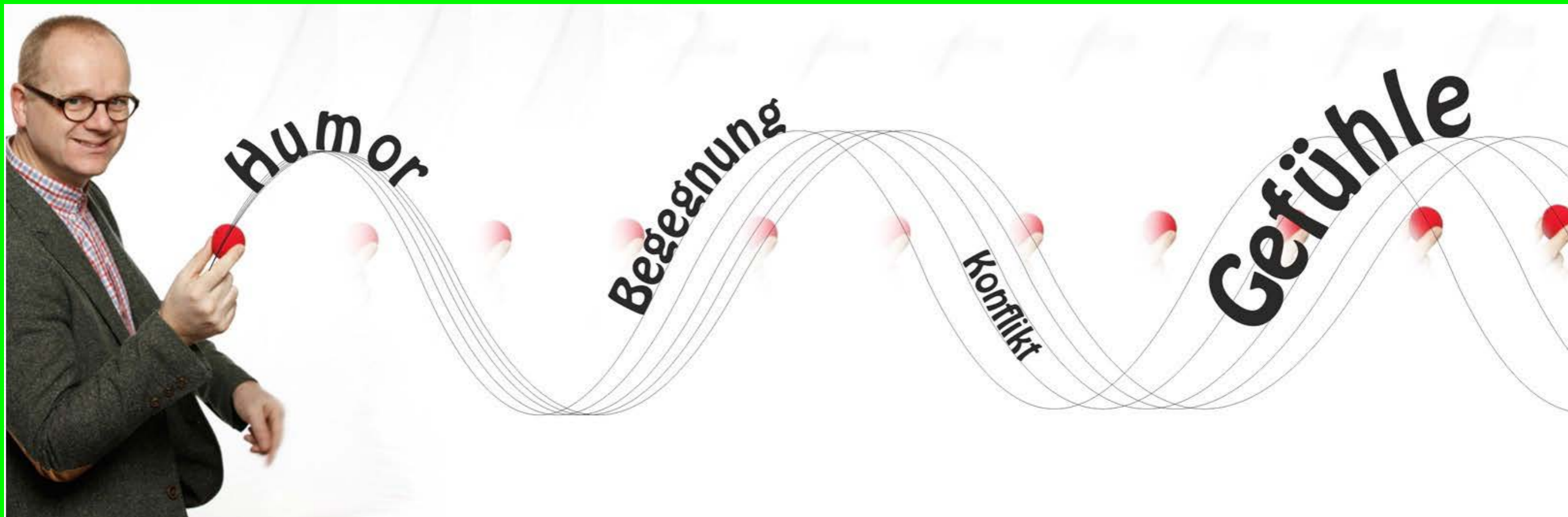


Kraft

Quelle

Humor



Torsten Fuchs

www.torsten-fuchs.com

www.humorberater.de

Probleme der Gesellschaft

• Arbeit

- Wachsende und zusätzliche Belastungen = Mehrarbeit
- Hohe Qualitätsansprüche
- Das Personal wird kontinuierlich reduziert
- Stetig steigende Anforderungen der Arbeit = Arbeitszeit

• Privat

- Leistungsorientierte Erziehungsmuster
- Kind muss sehr früh alles können
- Freizeitstress
- Alles allein

Wwellcome
to
Wwonderländle

„Lachen und heiter sein“

strengstens untersagt!“

***„Humor zu analysieren ist
wie einen Frosch zu
sezieren. Nur wenige
Leute interessieren sich
dafür und der Frosch stirbt
daran.“***

**Ihr Sinn
für
Humor ?**

*„Man kann zugeben,
dass man falsche Zähne hat,
eine Perücke trägt,
Brandstiftung, Mord oder
Landesverrat begangen hat.*

*Aber niemand würde zugeben,
dass er keinen Sinn für Humor hat“*

(Frank Moore Colby)
amerikanischer
Schriftsteller

Entgegen der landläufigen Meinung
dass man Humor einfach hat oder
auch nicht, ist erwiesen, dass sich
die Fähigkeit über sich zu lachen und
eine gelassene Distanz zu Problemen
aufbauen, trainieren lässt

Dr. Eckart v. Hirschhausen

Ich freu mich wenn es regnet!
Denn wenn ich mich nicht freue regnet
es dennoch

(Karl Valentin)

jeden Tag mit etwas heiteres,
witziges, verrücktes machen

- gehen sie rückwärts ins Bad
- sammeln sie lustige Postkarten
- Rote Punkte Als Erinnerung Ankleben
- ein verrücktes Foto von sich machen
 - 2 x Am Tag was Witziges tun oder lesen
- absurde Übertreibungen
- frecher Schabernack

der Trainingsplan Nach Paul Mc Ghee

- 1. Den eigenen Sinn für Humor entdecken**
- 2. Der Wert einer spielerischen Haltung finden**
- 3. Häufiger lachen und witziges machen**
- 4. Wortspiele und anderen verbalen Humor**
- 5. Humor im Alltag entdecken**
- 6. sich selbst nicht zu ernst nehmen**
- 7. in Stresssituationen den Humor nicht verlieren**