

Zauber-Tool Humor: Wirksame Widerstandskraft bei Stress

Fröhlich Consulting

Heidemarie Fröhlich, MBA

www.froehlich-plus.at | office@froehlich-plus.at

Die Inhalte der Präsentation

1. Die Gelotologie und ihre gesundheitsrelevanten Erkenntnisse
2. Humor als Resilienzfaktor:
Widerstandskraft gegen Stress
3. Empirische Untersuchung:
Das 7-Stufen-Humortrainingsprogramm
und seine zentralen Ergebnisse

Was ist Stress?

Stress sind die Belastungen, denen wir täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt sind.

Stress ist die Anspannung, die uns aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Stress ist ein Zustand, der uns körperlich und seelisch unter Druck setzt.



Bild: Quelle Handelsblatt

Haben wir zu viel Stress, werden wir krank!

Stressbewältigung



FRÜHER



HEUTE

Humorforschung (Gelotologie)

Norman Cousins: Der Arzt in uns selbst

Dr. William Fry: Vater der Gelotologie

Dr. „Patch“ Adams: Humor-Medizin durch Klinik-Clowns

Dr. Paul McGhee:

*„Humor as Survival
Training for a
Stressed-Out World“*



Auswirkungen auf den Körper

- ❖ entspannt die Muskulatur (Titze 1996)
- ❖ fördert die körperliche Regeneration (Titze 1996)
- ❖ reguliert Blutdruck & Cholesterin (Berk 1994)
- ❖ Bronchien & Lungen/Atemvolumen (Rubinstein 1985)
- ❖ stärkt das Immunsystem (Berk 1994)
- ❖ hemmt Schmerzen (Norman Cousins)
- ❖ steigert die Selbstheilungskräfte (Norman Cousins)
- ❖ fördert Endorphin-Produktion (Fry 1989/Berk 1969)
- ❖ senkt Stresshormone (Fry 1989/Berk 1969)

Auswirkungen auf die Psyche

- ❖ Gelassenheit bei Spannungen & Konflikten
- ❖ Problemlösung & neue Perspektiven
- ❖ emotionale und mentale Distanz
- ❖ Motivation und Leistungsfähigkeit
- ❖ erleichtert die soziale Interaktion
- ❖ Stimmung und Lebensfreude

**Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.** (Joachim Ringelnatz)

Humor als Widerstandskraft bei Stress

Empirische Untersuchung

Mit dem 7-Stufen-Humortrainingsprogramm

nach **Dr. Paul McGhee**

„Humor as Survival Training for a Stressed-Out-World“

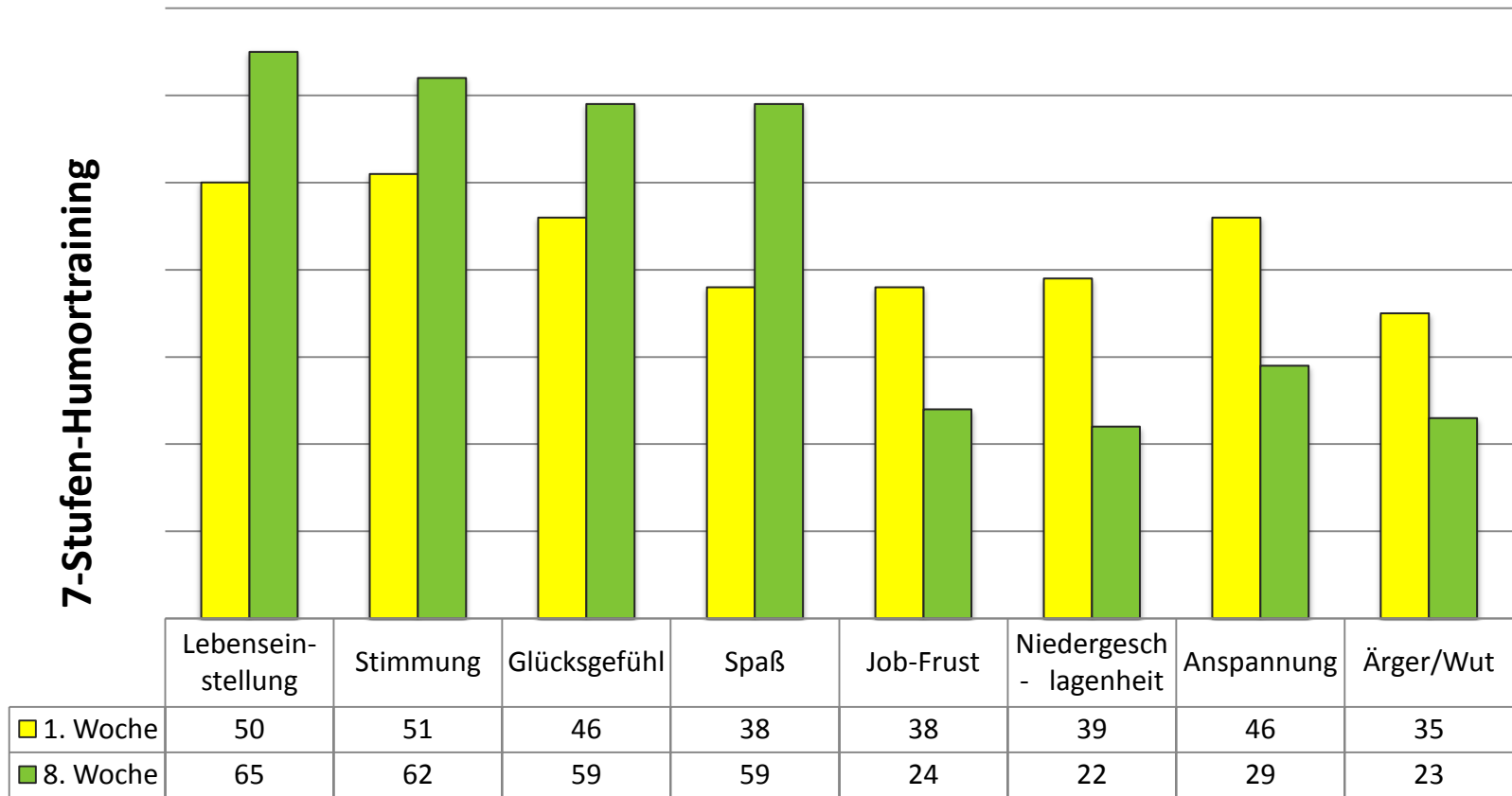
Das 7-Stufen-Humor-Trainingsprogramm

- I. Seinen Sinn für Humor (wieder) entdecken
- II. Spielerische Haltung entwickeln
- III. Öfter lachen
- IV. Wortwitz & Schlagfertigkeit
- V. Humor im Alltag
- VI. Selbstironie
- VII. Humor im Stress finden

VIII. Erlernte Fähigkeiten vereinen



Ergebnisse Stimmungsbarometer



... weitere zentrale Ergebnisse

- ❖ verbesserte Einstellung zur Arbeit, besseres Betriebsklima
- ❖ bewusste Transformation negativer Energien
- ❖ verblüffende Ergebnisse durch (Selbst-)Ironie
- ❖ wiederentdecken der Leichtigkeit
- ❖ mehr Mut für neue Situationen
- ❖ gesteigertes Selbstwirksamkeitsbewusstsein

„Ich muss nicht perfekt sein, um von anderen als wertvoller Mensch geachtet zu werden!“ (Zitat einer Teilnehmerin)

Fazit der Untersuchung

- ❖ Die Humorfähigkeit jedes Menschen kann durch Training verbessert werden.
- ❖ Humor als Resilienzfaktor, der als Strategie bei der Stressbewältigung eine wesentliche Rolle spielt.
- ❖ Sinn für Humor stärkt nachhaltig die psychische Widerstandsfähigkeit, die Lebenszufriedenheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Lachen ist gesund

Kinder lachen 400 x am Tag

Erwachsene lachen 5-10 x am Tag

Tote lachen nie!



Bild: Quelle Google

Fazit: Wer lacht lebt länger!

Während dem gewöhnlichen humorlosen Menschen der Alltagsärger erst nach einem Jahr belanglos erscheinen und zum heiteren Gesprächsstoff herabsinken wird, betrachtet der Humor die Widerwärtigkeiten der Welt schon heute aus jener Entfernung, in der die Dinge auf ihr wirkliches Maß zusammenschrumpfen.

Ludwig Reiners

Ich wünsche auch
Ihnen sooo viel Spaß!



Interesse an einem Vortrag oder Humortraining im Unternehmen?

Schicken Sie mir eine Mail an:
office@froehlich-plus.at

www.froehlich-plus.at