



Kursleitung:  
Udo Berenbrinker

## MIT HUMOR GEGEN STRESS

24.09.2021

### EINSTIEGSSEMINAR ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Gesundheit im heutigen Sinne wird definiert als Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens und der menschlichen Entwicklung betrachtet. Experten schätzen, dass mehr als die Hälfte aller Erkrankungen psychosomatischer Natur sind und durch Überforderung am Arbeitsplatz entstehen.

Für viele Menschen in der heutigen betrieblichen Atmosphäre bedeuten die ständigen Veränderungen Stress. Manager und Mitarbeiter sind gefordert, schnell und effektiv kreative Ideen zu entwickeln. Sie müssen immer wieder Neues wagen und dafür die anderen begeistern. Klingt einfach, ist aber in der Praxis oft schwer.

Stress und in der Folge Burnout entsteht in der Regel im Berufsalltag nicht durch die Überforderung, sondern durch die Reaktion darauf. Der Psychologe Lazarus geht inzwischen davon aus, dass nicht die (objektive) Beschaffenheit der Situationen für die Stressreaktionen von Bedeutung sind, sondern die subjektive Bewertung durch den Betroffenen. Was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden.

Eine humorvolle Haltung kann jede schwierige Situation auflockern und die Bewertung durchbrechen. Clowneske Strategien bewirken einen Perspektivwechsel, der Schwung in die eigenen Ideen und Handlungsweisen bringt. Die Fähigkeit Glück und Flow, wenn nicht sogar Freude zu erzeugen, setzt einen Perspektivwechsel voraus. Humor ist von daher eine Antwort auf die moderne Komplexität. In den USA werden seit Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte auf ihre Humorfähigkeit getestet.

Die clowneske Sichtweise tut Menschen gut, denn sie stützt die problematischen Themen auf das richtige Maß zurecht, sie bringt den Mensch hinter der Führung wieder in Kontakt zu seinen Gefühlen. Wie kann das geschehen: Idealerweise und bildhaft werden die Probleme und Situationen durch clowneske Übertreibung aufgebläht – bis sich die Sache kurz vor dem Platzen befindet. Dann weicht der Druck einem befreienden (Ab-)Lachen – und mit ihm wunderbarerweise all die überschüssige „heiße Luft“, die bisher den Blick verstellt, den Prozess behindert hat. Lösungen werden möglich, Stress wird abgebaut. In der Fachsprache heißt dies: Perspektivwechsel einleiten.

#### Themen (praktisch und theoretisch)

- Clowning, Regeln der Komik
- Ifop-Zeitblase-Methode zur Schulung von Humorinterventionen
- Humorstrategien | Kreativitätstechniken | Training im Perspektivwechsel
- Organisationsaufstellung zu Humorinterventionen zur betrieblichen Umstrukturierung

#### Zielgruppen:

Helfende und pflegende Berufe, Verwaltungs- und Führungspersonal, Mitarbeiter aus psychosozialen Diensten, alle Menschen, die ihre Haltung zu Stress verändern möchten.

#### Kontaktdaten

Tamala Center  
Fritz-Arnold-Str. 23  
D-78467 Konstanz  
Tel.: ++49 (0)7531-9413140  
Fax: ++49 (0)7531-9413160  
E-Mail: [info@tamala-center.de](mailto:info@tamala-center.de)  
[www.tamala-center.de](http://www.tamala-center.de)

#### LEVEL

A+F (EINFÜHRUNG FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

#### KURSLEITUNG KURSDAUER

UDO BERENBRINKER  
1 TAG, CA. 5 STUNDEN  
(FR. 10 – 17 UHR)

#### TERMIN/ORT KOSTEN

24.09.2021 | TAMALA CENTER KONSTANZ  
180,- € (INKL. 19% MWST.)