

## Kostenfreier Vortrag

# „Mit Spaß bei der Arbeit – Humor als Quelle für Gesundheit, soziales Miteinander und Motivation“

in Hamburg am Donnerstag, 02. Februar 2017

Volksweisheiten wie: „Lachen ist die beste Medizin“ oder „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, kennt jeder. Doch wie kann man in Zeiten von Stress, Überbelastung und Unterbesetzung den Spaß an der Arbeit nicht verlieren? Gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich den Sinn für Humor, den jeder hat, zu bewahren oder neu zu entdecken. Manchmal hat sich dieser Sinn unter der Flut von Arbeit, Verantwortung und Hektik nur versteckt und möchte gefunden werden!

Denn wenn Menschen lachen können, fühlen sie sich auch wohl – „Humor ist ein soziales Schmiermittel“. Seit geraumer Zeit ist auf dem Gebiet der Gelotologie (griechisch: gelos = lachen) viel geforscht worden und die Ergebnisse sind eindeutig: Lachen ist gut für den Körper, gut für die Seele und gut für das menschliche Miteinander! Eine humorvolle Haltung ist lernbar, denn gerade wenn wir Humor am nötigsten hätten, verlässt er uns am schnellsten - im Stress, wenn wir uns ärgern und uns gedanklich einengen.

Humor kann dabei gezielt als Bewältigungsstrategie genutzt werden und Stress kann mit Humor als das angesehen werden, was es ist - eine schwierige Situation, die ich bewältigen kann. Die Zusammenhänge von Glück, Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung sind für den Humor sehr wichtig, denn glückliche Menschen sind humorvoller und humorvolle Menschen sind glücklicher!

Lachen Sie sich gesünder! Lernen Sie aktiv Lachyoga kennen! Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft des Lachyogas und freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag.

**Referent:** **Matthias Prehm** | Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege,  
Praxisleiter, Lach Yoga Leiter, Inhaber der Lachagentur HumorPille

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

**Termin:** Donnerstag, 02. Februar 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Ort:** Fürstenberg Institut, Gorch-Fock-Wall 3, 20354 Hamburg

**Anmeldung:** Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an [vortrag@fuerstenberg-institut.de](mailto:vortrag@fuerstenberg-institut.de).