



Dr. med. Dietmar Max Burger

Praktischer Arzt FMH. Tätig als: Dipl. Psychotherapeut ASP (Logotherapie nach Viktor E. Frankl), Gesundheit!-Clown Massimo mit SeniorInnen, Referent

www.humorundfreude.ch

Humor und Freude zur Stressbewältigung

Humor ist von Mensch zu Mensch verschieden. Gemeinsam jedoch ist eine Haltung von heiterer Gelassenheit. Je mehr wir uns in diese erheiternde Haltung einüben, desto gelassener können wir mit Stresssituationen umgehen, die Körper, Seele und Geist belasten. Humor beinhaltet auch erheiternde Verhaltensweisen, die helfen können, Stresssituationen zu entspannen. Im Moment der Freude (ein Frohgefühl), sind alle seelischen Bedürfnisse gestillt. Im Referat wird der Zusammenhang zwischen Stress und Freude aufgezeigt. Ferner werden Freudequellen und praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag thematisiert, die helfen, Stress besser zu bewältigen.