



SSP-Workshop "Lachen ist gesund!"

Humor kann uns helfen, Stresssituationen zu bewältigen. Lachen hat eine befreiende Kraft, die uns aus einer misslichen Lage heraushilft. Mit dem Humor-Coach üben wir, Ärger durch Heiterkeit abzubauen oder Belastungen entspannt zu bewältigen.

Im SSP-Workshop am 30. Oktober 2018 lud uns Humor-Coach Gabriela Imhof mit humorvollen, schrägen oder witzigen Methoden ein, destruktive Einstellungen vergnügt zu überdenken, genüsslich alternative Verhaltensmuster zu erarbeiten und das eigene Humorpotential mit Schalk und Freude weiter zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernten in praktischen Übungen, ein vermeintliches Problem neu zu betrachten und über sich und eine Situation zu lachen. Das Lachen hat eine besondere Qualität: Die Schwere der Situation verfliegt, Kopf und Bauch werden frei. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entdeckten, wie sie die Situation mit mehr Distanz und Leichtigkeit wahrnehmen können. Sie lernten, sich für alternative Sichtweisen, wirksame Verhaltensmuster und einfallsreiche Lösungswege zu öffnen. Und am Ende des SSP-Workshops nahmen alle Teilnehmenden ihr persönliches Humor-Kit für den Notfall mit nachhause.

Humor-Coaching basiert auf den Erkenntnissen der Hirn-, Humor- und Lachforschung. Zu humorvollen Methoden gehören auch Elemente aus der Theater- und Clownpraxis. Das Coaching fokussiert auf die Ressourcen und Kompetenzen der Workshop-Teilnehmenden und wahrt deren Integrität. Weitere Infos zu Humor-Coaching auf www.realisation.ch>kaleidoskop

Gabriela Imhof ist zertifizierte Humor-Coach, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Trainerin Gerechtes Sprechen und Kommunikation, zertifiziert in Management von Nonprofit-Organisationen. Sie ist Mitgründerin und Mitinhaberin der Agentur RealisAction in Biel.

Nach getaner Arbeit und viel Gelächter durften sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zusammen mit dem Humor-Coach am Apéro-Buffer stärken. Der Anlass fand gut erreichbar in der Nähe der Hauptbahnhofes Bern, im Sorell Hotel Ador statt.

Text: Daniela Meier, Bilder: pexels.com, von Gabriela Imhof zur Verfügung gestellt