

Verlieren Sie Ihr Lachen nicht –

Was unser Leben leicht macht, wenn es gerade schwer ist

Heiterkeit und Fröhlichkeit kommen uns heute schnell abhanden: Zu viele Aufgaben, zu viel Stress, zu viele Sorgen und negative Gedanken. Wenn das Leben gerade schwer wiegt, scheint kaum noch Platz zu sein für das, was es wieder leicht macht.

Dabei ist Humor die gesündeste Medizin, die wir Menschen jemals erfunden haben. Er hilft uns, negative Emotionen zu bewältigen, Schmerzen zu lindern, und Angst und Aggression zu reduzieren. Darüber hinaus hilft er uns, das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten und gelassen zu bleiben.

Der Vortrag nimmt sie mit auf eine spannende und lustige Reise durch unseren Kopf und zeigt, was unsere Stimmung hebt und unsere Psyche ausgleicht. Sie erfahren, wie Sie Leichtigkeit und Lockerheit im Leben bewahren können, und wie Sie Ihren Humor im Leben entdecken und entwickeln können.

Sie werden sehen: Humor ist die höchste aller Lebenskünste. Und er ist systemrelevant. In jeder Krise des Lebens...

Typ	Vortrag, jeweils präsent oder online
Stichworte	Humor, Lachen, Gesundheit, Negativität, Krise, Lebenskunst
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (<u>Empfehlung</u>)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , <u>90min</u>

Humor		<div style="width: 70%;"></div>
Emotionen		<div style="width: 85%;"></div>
Wissenschaft		<div style="width: 90%;"></div>
Praxistipps		<div style="width: 80%;"></div>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.