

# Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt im Berufsalltag

## Humor als Ressource zur Resilienz und Stressreduktion

### Bildungsurlaub auf Borkum

Gerade im Berufsalltag erleben nicht wenige Menschen, dass eine einstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch auf geringer Flamme oder gar nicht mehr brennt. Viele reagieren darauf mit Stress, Unlust oder gar Krankheit – und mit weniger Lachen.

Dabei ist Lachen ein wesentlicher Teil unserer wahren Natur. Humor ist ein Ausdruck wahren Freiraums. Spielraum gewinnen erlaubt es, eine humorvollere Sicht auf die Welt zu bekommen, um so mit den herausfordernden und belastenden Situationen im (Berufs-)Alltag gelöster und mutiger umgehen zu können.

Lachen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und Lebendigkeit. Wenn wir uns lebendig fühlen, erleben wir uns motiviert und mit innerem Feuer für unsere Aufgaben. Wir können unseren Humor leben und jede Art von Humor bringt eine Form von Resilienz mit sich. Nur macht es einen Unterschied, ob wir uns vermeintlich stärken dadurch, dass wir über andere lachen oder ob wir bereit sind, auch über uns selbst zu lachen. Diese letztere Fähigkeit setzt eine Selbstverbundenheit und eine Empathie für andere voraus.

Das „Immunsystem der Seele“ braucht es, sich zu lösen. Es braucht Freiraum, Spielraum, Beziehungsfähigkeit und Entscheidungskraft. Lösender Humor braucht diese „Zutaten“ und stärkt andersherum unsere seelische und mentale Gesundheit. Humor nützt uns sowohl beruflich als auch privat. Es ist eine grundsätzliche, positive Haltung dem Leben gegenüber, die auch in der Lage ist, das Unangenehme und Schwierige mit einzuschließen. Humor heißt, Freiraum in sich zu finden, die persönliche Kraftquelle zu finden, um durch den Lebenswitz die Lebenslust wieder zu mobilisieren.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre Form, die o.a. Aspekt in Ihr (Berufs-)Leben zu integrieren. Sie werden persönlich konkret einbezogen. Sie entwickeln praktische Schritte, um Ihr inneres Feuer wieder zu wecken, Ihre Resilienz zu stärken und mit Stress gelassener und mutiger umzugehen. Auf der Fahrt des heilsamen Humors gehen Sie gelöst und ermutigt wieder in den (Berufs-)Alltag.

<b>Seminar Nr.:</b>	881020
<b>Termin:</b>	01.11.2020 – 06.11.2020 Sonntag, 19:30 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preise:</b>	695,- € (incl. Ü/VP) 795,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
<b>Dozent:</b>	David Gilmore
David Gilmore (Bild unten) vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir in allen Aspekten unseres Lebens brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) am Christ's College, Cambridge, nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung (u.a. beim Sender Freies Berlin) tätig war.	
Seine Verbindung von persönlichem und kreativem Prozess bietet er seit 1983 bei Seminaren, Auftritten und Fortbildungen zum Thema: Die Kraft des Lachens“ an. Von 1983-1999 war er in der Psychiatrie in Freudenstadt auf allen Stationen als Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown und närrischer Begleiter im Alltag tätig und zusätzlich in weiteren zwei psychosomatischen Kliniken. Komik als heilsames Mittel brachte er im Rahmen seines Projekts „Moving Stages“ in viele Bereiche des öffentlichen, pädagogischen, sozialen und heilberuflichen Lebens.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-14
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



## Ziele und Methoden

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir im (beruflichen) Alltag brauchen. Er vermittelt Ihnen ein Verständnis für Humor und dessen Wirkung, demonstriert die Dynamik des Humors und den Unterschied von aggressivem und heilsamem Humor.

Durch die Entwicklung eines empathischen Humors:

- nutzen Sie die Erweiterung Ihres Repertoires für Situationen, die Sie bislang als „stressend“ erlebt haben.
- entdecken Sie Ressourcen, die konkret Ihr Handeln im beruflichen Alltag unterstützen.
- lernen Sie einen erfrischend spielerischen Umgang mit dem „Theater Ihres beruflichen Alltags“ kennen.

**Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

## Themen

### • Das Feuer wieder wecken

Lachen heißt, immer wieder eine neue Beziehung zu uns und unserer Welt aufzunehmen. Es geht nicht alleine darum, das Lachen zu üben, sondern darum, den eigenen Körper und die eigene Stimme kennen zu lernen und damit spielerisch umzugehen.

### • Die psychosomatischen Wirkungszusammenhänge des Humors

Wie erkennen wir, wo wir uns gerade in Bezug auf unsere Stimmung befinden? Welche Formen des Humors gibt es? Was wir brauchen, um die lösende Qualität des Humors zu stärken?

### • Lernen wie unser Körper spricht

Die Fähigkeit, uns zu nehmen, wie wir sind, ist die Grundlage unserer Freude an uns selbst. Den eigenen Körper beim „Sprechen“ kennen zu lernen und damit zu spielen, ist ein wichtiges Element in der Selbstwahrnehmung.

### • Spiel als grundlegendes, lösendes Clownprinzip

Sie üben sich darin, das Spielerische zuzulassen, die Rhythmen des Körpers kennen zu lernen. Sie erfahren, wie es ist, den Verstand mal zu lassen und Bewegungen zu entdecken, die einfach entstehen. Sie lernen die Anwendung von Improvisationstechniken und -übungen.

### • Wo hört der Spaß auf?

Wie verlieren wir durch eigene Handlungen und Überzeugungen den Bezug zu unserer Lebenskraft? Viele Katastrophen schaffen wir selbst oder wir sorgen dafür, dass wir uns selbst im Wege stehen. Das Erkennen, dass wir irgendwo „hängen“ führt zu einem genaueren Blick auf den eigenen Ernst.

### • Regeln und Anwendung humorvoller Kommunikation - Die Bühne des Alltags

Sie schauen auf die Dynamik, die zwischen Menschen entsteht, um zu erkennen in welchen Dynamiken wir „stecken“. Indem Sie mit ihnen spielen lernen, können Sie sich von ihnen lösen. Manchmal braucht es auch die Fähigkeit eines Narren, die Dinge auf den Kopf zu stellen.

### • Mit Widrigkeiten umgehen – den Esel umarmen

Scheitern dient nicht nur als lösendes Prinzip, sondern auch als „Schlüssel“ zur Lebensfreude. Der Esel schützt genau das, was wir als Störung erleben. Sie lernen, mit dem „Esel“ umzugehen. Die Fähigkeit, sich und die Welt zu umarmen ist das, was einen Clown ausmacht.

### • Das Ziel ist im Weg - Erkennen, was ich wirklich brauche

Die Haltung des Narren hilft, unseren inneren lebendigen Freiraum (wieder) zu entdecken. Sie fühlen sich gestärkt, feste Vorstellungen sind gelockert, um mit sich und den (Berufs-)Alltag auf einer gelösten Grundlage wohlwollender und humorvoller umzugehen. Lassen Sie sich mit der Kraft des Lachens auf das Spiel des Clowns und die Weisheit des Narren ein und so Ihr Herz ermutigen. Auf dass das Feuer wieder brennt!

## Seminarziele

Ziel ist es, die Seminarinhalte und Methoden in konkrete Arbeitssituationen zu übertragen, damit jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer überzeugend und souverän im Berufsleben handeln und auftreten kann. In diesem Rahmen sind die Seminarziele im Einzelnen:

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet auf der Insel Borkum statt.

**Übernachtung / Verpflegung:** Die Villa Gerhards liegt in der Nähe des neuen Leuchtturms im Zentrum von Borkum und bietet insgesamt 21 Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad. Alle Zimmer sind mit dem Fahrstuhl erreichbar. Es stehen Teeküchen zur Verfügung. Der Strand sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Der EZ-Zuschlag beträgt 15,- € pro Nacht. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

[Hier der Link zum Seminarort!](#)

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung (Buchungen über [www.ag-ems.de](http://www.ag-ems.de) oder 01805 / 180 182). Auf Borkum angekommen, fahren Sie am besten mit der Inselbahn (oder mit Ihrem Pkw) zum Seminarhaus (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Für den Fußweg zur Unterkunft benötigen Sie ca. 3 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teil-

nehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.