

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

## Humor als Ressource zur Resilienz und Stressreduktion

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

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. Das hat erhebliche – nachteilige - Folgen für die Leistungsbereitschaft im Berufsalltag.

Lachen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und Lebendigkeit und geht zurück, wenn wir nicht mehr lebendig fühlen, nicht mehr so motiviert sind und das innere Feuer für unsere Aufgaben vermindert ist oder ganz verloren geht. Wie können wir unseren Humor wieder finden und die Resilienz stärken, die wir jeden Tag brauchen?

Ein lösender Humor hilft nicht nur, sich für eine mögliche andere Sichtweise zu öffnen. Ein lösendes Lachen gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen. Humor wirkt versöhnlich, sowohl im Umgang mit sich selbst, als auch mit Mitarbeitenden und mit den täglichen Aufgaben.

Denn über sich selbst oder über eine Situation lachen zu können, setzt voraus, dass wir innere wie von außen kommende Hindernisse „umarmen“ lernen und sie in einem größeren Zusammenhang sehen können. Wir finden Wege aus der Enge, in die wir uns hineinmanövriert haben. Wir nehmen Stolpersteine nicht als Versäumnis oder als Scheitern wahr, sondern als einen Hinweis darauf, was wir brauchen, was die Situation erfordert und welche Kräfte im Spiel sind. So schaffen wir einen Spielraum, der entspannt und uns wieder durchatmen lässt.



**Seminar Nr.:** 881025

**Termin:** 24.11.2025 – 28.11.2025  
Mo, 13:30 Uhr – Fr, ca. 13:30 Uhr (Mittagsessen: 12.30 Uhr)

**Ort:** Insel Reichenau, Bodensee

**Preise:** 925,- € (incl. Ü/VP) für Privatpersonen  
1.125,- € (incl. Ü/VP) für  
Einrichtungen/Firmen  
EZ-Zuschlag: 64,- € insgesamt

**Dozent:** David Gilmore

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung 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 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.

**Teilnehmendenzahl:** 10-16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Lösender Humor befreit die Selbstwahrnehmung und führt zu einer verbesserten Einschätzung der jeweiligen Lage.

- Er hilft, lebendiger und gelassener mit dem Berufsalltag umzugehen.
- Er verleiht uns in unserer beruflichen Tätigkeit Kraft und Frische und motiviert mit einer neuen Sicht der Dinge.
- Er lässt uns im Umgang widerstandsfähiger werden und versetzt uns in die Lage, das Unangenehme und Schwierige mit einer positiven Haltung zu sehen.
- Humor stärkt das „Immunsystem der Seele“, das Freiraum, Spielraum, Beziehungsfähigkeit und Entscheidungskraft braucht.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre Form, die o.a. Aspekt in Ihr Berufsleben zu integrieren. Auf der Fährte des heilsamen Humors gehen Sie gelöst und ermutigt wieder in den (Berufs-)Alltag.

## 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. Er lädt dabei Teilnehmer:innen dazu ein, dies auch an der eigenen Person und im Spiel in der Gruppe zu erleben.

Durch die Entwicklung eines empathischen Humors:

- nutzen Sie die Erweiterung Ihres Repertoires für Situationen, die Sie bislang als „stressend“ erlebt haben, indem Sie erst eine Bestandsaufnahme von Situationen, die Ihnen Stress bereiten, wie Sie sich sehen und wie sie auf andere wirken und reagieren
- lernen Sie einen erfrischend spielerischen Umgang mit dem „Theater Ihres beruflichen Alltags“ kennen, indem Sie ihre spielerischen Möglichkeiten erforschen.
- dazu gehört der Umgang mit dem eigenen inneren und dem äußeren „Esel“ und eine Überprüfung der eigenen Motive.
- die eigene Körperhaltung wahrzunehmen und einsetzen. Das Spiel des Clowns bzw. des Narren soll helfen, eine wohlwollende, „umarmende“ Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln, auch im Beruf.
- Die Bühne dient hier als Methode, um mögliche, kreative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.
- Die Teilnahme am Seminar setzt eine Bereitschaft voraus, solche Methoden – auszuprobieren und auf einen persönlichen Prozess einzulassen.
- **Die Seminarinhalte und Methoden** sind erlebnisorientiert ausgerichtet und theoretisch fundiert. In diesem Sinne finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

## Themen

- Was treibt mich an? Das Feuer, Beziehungs- und Spielfähigkeit, erforschen, wecken und stärken
- Der Lebenskompass nach David Gilmore – Humor als Erklärungsmodell für die Wirkungszusammenhänge zwischen Körper und Seele.
- Lernen, wie der Körper spricht und mit Gefühl und Verstand zusammenwirkt. Lernen, kreativen Impulsen Raum zu geben für den gesundheitsfördernden Umgang im (Berufs)Alltag.
- Spiel und Humor als grundlegendes, lösendes und förderndes Lebensprinzip erkennen und einsetzen
- Regeln und Anwendung humorvoller Kommunikation in Privat- und Arbeitsleben– Wo fängt der Witz an und wo hört er auf. Den Ernst der Situation und der eigenen Position würdigen.
- Die Bühne des Alltags – Kann ich auch über mich selbst und über der Situation lachen? Zwischen Komik und Ernst.
- Mit Widrigkeiten umgehen – den „Esel“ umarmen (eingefleischte vermeidungs- und Abwehrstrategien.) Darf ich nein sagen? Darf ich scheitern?

## Bitte bringen Sie zum Seminar mit

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen)
- dicke Socken oder Hausschuhe
- Schreibutensilien – Schreibblock

## Ihr Nutzen

- Sie motivieren sich neu und bekommen ein Modell, nach dem Sie sich in Zukunft in Ihrem Berufsalltag orientieren können
- Sie erkennen, welche gelernten hinderlichen Einstellungen im Umgang mit sich und im Berufsleben Sie behindern und wie sie diese durch eine humorvolle Haltung so wandeln können, dass Sie in schwierigen Situationen Ihren Berufsalltag zielgerichtet beeinflussen.
- Sie erfahren, wie Sie über eine erhöhte Lebensfreude Ihr Arbeitsleben effektiver und motivierter gestalten können.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (<http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau>).

Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 64,00 € insgesamt) untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag). Wenn Sie schon am Sonntag anreisen möchten, so nehmen Sie bitte mit dem Haus Kontakt auf unter 07534 9955-0 bzw. unter [reichenau@familienferien-freiburg.de](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de).

**Anreise: Das Haus** ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) erreichbar. 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.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer:innen aus bestimmten Berufsgruppen **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/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!