

# Kongress

## Emotionale Intelligenz und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesellschaft



**17. April 2026 von 9:00-17:00 Uhr**  
Im Volkshaus Jena, Raum Grete Unrein  
Carl-Zeiss-Platz 15, 07743 Jena

Veranstaltet vom Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft,  
Bildung und Gesundheit – BEMHU e.V. und der Stadt Jena  
in Kooperation mit  
der SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung



Unter Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Stadt Jena  
Dr. Thomas Nitzsche

<https://bemhu.de>



## Inhalt

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Grußworte                  | 3  |
| Organisatorisches          | 7  |
| Das Programm im Überblick  | 8  |
| Referenten und Diskutanten | 10 |
| Die Abstracts der Vorträge | 11 |
| Förderer und Unterstützer  | 16 |



## Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Thomas Nitzsche



Liebe Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer,

wir alle investieren so viel Zeit und Kraft in Prozessoptimierung, Konfliktbearbeitung und Gesundheitsmanagement. Natürlich, wir wollen unsere Arbeit und unser Leben effizient und bestmöglich gestalten. Die Leistungsgesellschaft verlangt uns viel ab. Nicht wenige zahlen dafür mit Erschöpfung oder Erkrankung, manche gar mit Burnout und Depression.

Was liegt da näher, als unsere täglichen Begegnungen mit Menschen von Anfang an so zu gestalten, dass wir Freude dabei empfinden und die gelegentliche Hürde dabei mit Leichtigkeit nehmen. Emotionale Intelligenz und Humor sind ganz wesentliche Schmierstoffe, die uns dabei helfen. Und nicht nur das. Schon ein stilles Schmunzeln kann helfen, manches wirklich nicht zu ernst zu nehmen. Ein kräftiges, gemeinsames Lachen kann uns verbinden, uns aufrichten, die nächsten Schritte unserer Arbeit und überhaupt unseres Lebens gestärkt und mit Freude angehen lassen.

Frau Prof. Dr. Eva Kircher und Frau Prof. Dr. Sylvia Säger ist herzlich zu danken, dass sie diesen besonderen Kongress auf die Beine gestellt und nach Jena geholt haben. Das umfangreiche Programm verdeutlicht, aus welchen verschiedenen Blickwinkeln man sich den Fragen rund um emotionale Intelligenz und Humor in Bezug auf Wirtschaft, Bildung und Gesellschaft nähern kann. Ich bin sicher, dass es überall viele Anregungen zum Austausch und auch einiges zum Lachen geben wird.

Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass Sie abseits des vollen Tages in unserem schönen Volkshaus auch Gelegenheit finden, ein wenig durch Jena zu streifen und die Atmosphäre unserer kleinen Großstadt aufzunehmen. Gute Kommunikation war hier immer eine Stärke, und Grundlage für unsere erfolgreiche Entwicklung.

Ich wünsche Ihnen spannende Vorträge, gute Gespräche und viele neue Erkenntnisse rund um emotionale Intelligenz und Humor!

Ihr  
Dr. Thomas Nitzsche  
Oberbürgermeister



## Grußwort des Thüringer Ministerpräsidenten Mario Voigt

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kongresses,

das Grüne Herz Deutschlands ist ein Land der Ideen, der Tatkraft und der menschlichen Nähe. Wir sind stolz auf unsere Traditionen, auf unsere Innovationskraft und auf die Menschen, die unser Land Tag für Tag gestalten – in Unternehmen, in Schulen und Hochschulen, im Gesundheitswesen, in der Verwaltung und im Ehrenamt.

Der Kongress „Emotionale Intelligenz und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesellschaft“, zu dem Sie am 17. April 2026 in Jena zusammenkommen, widmet sich einem Thema, das in einer Zeit rasanter technologischer und gesellschaftlicher Veränderungen wichtiger ist, denn je. Wenn wir über Zukunft sprechen, denken wir häufig zuerst an Digitalisierung, künstliche Intelligenz, Effizienz oder Wettbewerbsfähigkeit. Doch bei aller Dynamik bleibt eines unverändert: Im Mittelpunkt steht immer der Mensch.

Emotionale Intelligenz – die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und verantwortungsvoll damit umzugehen – ist eine Schlüsselkompetenz. Sie schafft Vertrauen, stärkt Zusammenarbeit und kann so ein wichtiger Nährboden für Innovationen sein. Humor wiederum verbindet Menschen, baut Brücken, entschärft Konflikte und öffnet neue Perspektiven. Er ist Ausdruck von innerer Stärke und Zuversicht.

Gerade in Thüringen wissen wir: Fortschritt entsteht nicht allein aus Kennzahlen und Konzepten, sondern aus Haltung. Aus Respekt im Miteinander. Aus Mut, neue Wege zu gehen. Und aus der Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten das Verbindende zu sehen. Dieses Thüringer Lebensgefühl – bodenständig, offen, zuversichtlich, gemeinschaftlich – ist ein starkes Fundament für wirtschaftlichen Erfolg, für gute Bildung und für ein solidarisches Gemeinwesen.

Dass dieser Kongress Expertinnen und Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Bildung, Gesundheitswesen und Gesellschaft zusammenführt, ist ein wichtiges Signal. Der interdisziplinäre Austausch eröffnet neue Denkräume und lädt dazu ein, emotionale Kompetenz und Humor nicht als „weiche Faktoren“, sondern als echte Vorteile zu begreifen.

Ich bin überzeugt: Ein Land, das emotionale Intelligenz fördert und Humor nicht als Nebensache, sondern als Kraftquelle versteht, stärkt seine Zukunftsfähigkeit.

Es stärkt seine Unternehmen. Es stärkt seine Bildungsinstitutionen. Und es stärkt das Vertrauen der Menschen in unsere gemeinsame Gestaltungskraft.

Lassen Sie uns mit Stolz auf das blicken, was wir in Thüringen bereits erreicht haben – und mit Zuversicht darauf, was wir gemeinsam noch erreichen können. Dieser Kongress wird dabei inspirieren, ermutigen und neue Impulse setzen.

Mein Dank gilt Ihnen allen, die Thüringen mit ganzer Kraft nach vorne bringen – und ganz besonders dem Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesundheit sowie der SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung, die diesen Kongress möglich machen.

Ich wünsche der Veranstaltung einen erfolgreichen Verlauf, anregende Diskussionen und viele bereichernde Begegnungen.

Ihr



Mario Voigt  
Thüringer Ministerpräsident



Grußwort des Bundesverbandes für  
Emotion und Humor in Wirtschaft,  
Bildung und Gesundheit – BEMHU e.V.



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zu unserem Kongress unter dem Motto  
**„Emotionale Intelligenz und Humor in Wirtschaft, Bildung und  
Gesellschaft“** ein.

Wenn wir an die Gestaltung von Wirtschaft und Gesellschaft denken,  
fallen uns sicher zuerst Begriffe wie Effizienz, Innovation, künstliche  
Intelligenz, Nachhaltigkeit und dergleichen ein.

In allen Bereichen unseres Lebens ist jedoch eines besonders wichtig:  
es geht um die Begegnung von Menschen. Wie diese Begegnung  
durch den offenen Umgang mit Emotionen und Humor  
wertschätzend gestaltet werden kann, ist Gegenstand dieses  
Kongresses. Wir freuen uns, dass wir dazu hochkarätige Referenten  
gewinnen konnten, um die Themen offene Emotion und Humor aus  
wirtschaftlichen, gesundheitlichen, ethischen und spirituellen  
Blickwinkeln zu betrachten. Es erwartet Sie ein kurzweiliges und  
interessantes Programm, das sicher viel Stoff zum gegenseitigen  
Austausch bieten wird.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und heißen Sie herzlich  
willkommen.

*Prof. Dr. Eva Kircher*  
Vorsitzende des BEMHU e.V.

*Prof. Dr. Sylvia Sängler*  
stellv. Vorsitzende des BEMHU e.V.



## Tagungsort



Raum Grete Unrein, Volkshaus zu Jena  
Carl-Zeiss-Straße 15, 07743 Jena

## Veranstalter

Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesundheit –  
BEMHU e.V. <https://bemhu.de>, [info@bemhu.de](mailto:info@bemhu.de)  
in Kooperation mit der SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung  
<https://www.sks-ameise.de>, [berater@sks-ameise.de](mailto:berater@sks-ameise.de)

## Parkmöglichkeiten

Parkmöglichkeiten bestehen in unmittelbarer Nähe in der Goethegalerie (Goethestraße 3, 07743 Jena), in der Tiefgarage der Neuen Mitte (Leutragraben 1, 07743 Jena) oder auf dem Parkplatz Eichplatz, 07743 Jena.

## Anmeldung

Unter <https://bemhu.de>

## Teilnahmegebühren

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Frühbucher (bis 31.01.2026)           | 67,50 EURO |
| Studenten (mit Vorlage des Ausweises) | 67,50 EURO |
| Normalpreis Teilnahme                 | 75,00 EURO |



# Das Programm im Überblick

| Zeit        | Programmpunkt   |
|-------------|---|
| 09:00-09:10 | Begrüßung und organisatorische Hinweise<br><b>Prof. Dr. Eva Kircher</b><br>Erste Vorsitzende des BEMHU e.V., Stuttgart  |
| 09:10-09:30 | Grußworte des Oberbürgermeisters der Stadt Jena<br><b>Dr. Thomas Nitzsche</b>   |
| 09:30-10:00 | Der Spiegel ist der beste Humor<br><b>Prof. Arnd Joachim Garth</b><br>Leiter des INSTITUTS für MARKEN-und KOMMUNIKATIONS-<br>PSYCHOLOGIE, Wolgast/Usedom  |
| 10:00-10:30 | Effizienz durch Emotion und Humor – Wenn Rationalität<br>nicht mehr ausreicht<br><b>Bernhard Ch. Klenk</b><br>Betriebsberater/Mediator/Humorberater, Jena/Steinheim   |
| 10:30-10:45 | KAFFEPAUSE  |
| 10:45-11:15 | Emotionale Intelligenz – die stille Superkraft<br><b>Prof. Dr. Eva Kircher</b><br>Erste Vorsitzende des BEMHU e.V., Professorin für<br>Medizinpädagogik, Stuttgart  |
| 11:15-11:45 | Lernerfolge durch Humor und offene Emotion – für<br>Lehrende und Lernende<br><b>Prof. Dr. Sebastian Koch</b><br>Professor im Fachbereich Gesundheit an der Ernst-Abbe-<br>Hochschule Jena   |
| 11:45-12:15 | Lachen und seine Wirkung auf Mensch und Gemeinschaft<br>Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Effekten von Lachen<br>auf unsere Gesundheit und das soziale Miteinander<br><b>apl. Prof. Dr. Jenny Rosendahl</b><br>Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und<br>Psychoonkologie<br>Universitätsklinikum Jena |
| 12:15-13:00 | Lunchpause<br>Mit Angebot Lachyoga mit Prof. Dr. Jenny Rosendahl  |

# Das Programm im Überblick



| Zeit        | Programmpunkt  |
|-------------|--|
| 13:00-13:30 | Humor, Emotion und Spiritualität<br><b>Dr. Frank Hiddemann</b><br>Pfarrer, Leiter der Ökumenischen Akademie Ostthüringen   |
| 13:30-14:00 | Frohsinn ist im Gehirn: Überlegungen zur Neurobiologie der Freude<br><b>Prof. Dr. Gustav Jirikowski</b><br>Biologe, Anatom, Neurowissenschaftler   |
| 14:00-14:30 | Humor als Gesundheitsmotor<br><b>Prof. Dr. Sylvia Säger</b><br>Gesundheitswissenschaftlerin, Humorberaterin, Lachyogaleiterin  |
| 14:30-15:00 | Die positive Wirkung der Bewegung – der Schlüssel zum inneren Gleichgewicht<br><b>Sabine Herbst</b><br>Motopädin, Erzieherin, Heilpädagogin, Weimar  |
| 15:00-15:15 | Kaffeepause  |
| 15:15-15:45 | Erfolg mit Anstand – was bleibt, wenn der Erfolg vorbei ist?<br><b>Christian Wewezow</b><br>Managing Partner Clockwise Consulting  |
| 15:45-16:15 | Angstfrei arbeiten - kein Mythos, sondern Methode<br><b>Dr. Steffi Schwarz</b><br>Zahnärztin, Hypnose- und Gesprächscoach  |
| 16:15-17:00 | Wieviel Emotion und Humor verträgt unsere Gesellschaft?<br>PODIUMSDISKUSSION<br><br>Moderation: <b>Kerstin Keding</b><br>Vorstandsvorsitzende der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.<br>langjährige Pressesprecherin der vdek-Landesvertretung Thüringen<br>Teilnehmer der Podiumsdiskussion:<br>Eva Kircher, Arnd Joachim Garth, Frank Hiddemann, Sebastian Koch, Gustav Jirikowski, Sylvia Säger, Christian Wewezow, Paul Joachim Lemmermeyer |
|             |  |



# Referenten und Diskutanten



Garth, Arnd Joachim, Prof.  
Wolgast/Usedom  
Leiter des INSTITUTS für MARKEN-  
und KOMMUNIKATIONS-  
PSYCHOLOGIE  
<https://www.insti-uni.de>



Koch, Sebastian, Prof. Dr.  
Erfurt  
Professor im Fachbereich Gesundheit an der  
Ernst-Abbe-Hochschule Jena  
[https://www.eah-  
jena.de/gp/fachbereich/unser-team](https://www.eah-jena.de/gp/fachbereich/unser-team)



Herbst, Sabine  
Weimar  
Motopädin, Erzieherin,  
Heilpädagogin  
<https://www.moto-vita-herbst.de>



Lemmermeyer, Paul Joachim  
Bergen  
Unternehmer  
Die Zukunftswerkstatt  
<https://www.die-zukunftswerkstatt.de>



Hiddemann, Frank, Dr.  
Gera  
Pfarrer und Leiter der Ökumenischen  
Akademie Ostthüringen  
<https://oek-akademie-gera.de>



Rosendahl, Jenny, apl. Prof. Dr.  
Jena  
Institut für Psychosoziale Medizin,  
Psychotherapie und Psychoonkologie  
am Universitätsklinikum Jena  
[https://www.uniklinikum-  
jena.de/mpsy/Team/  
Jenny+Rosendahl.html](https://www.uniklinikum-jena.de/mpsy/Team/Jenny+Rosendahl.html)



Jirikowski, Gustav, Prof. Dr.  
Jena  
Biologe, Anatom,  
Neurowissenschaftler



Sänger, Sylvia, Prof. Dr.  
Jena  
Gesundheitswissenschaftlerin,  
Humorberaterin, Lachyogaleiterin  
<https://www.sylvia-saenger.de/>



Keding, Kerstin,  
Erfurt  
Vorstandsvorsitzende der  
Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung Thüringen  
e.V.



Schwarz, Steffi, Dr.  
Jena  
Zahnärztin, Hypnose und Gesprächscoaching  
<https://schwarz-hypnose.de>



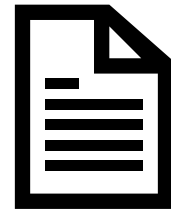
Kircher, Eva, Prof. Dr.  
Ichenhausen / Stuttgart  
Professorin für Medizinpädagogik an  
der SRH University  
<https://www.srh-university.de>



Wewezow, Christian  
Jena  
Managing Partner, Clockwise Consulting  
<https://clockwise-consulting.de>



Klenk, Bernhard Ch.  
Jena/Steinheim  
Betriebsberater, BDS-  
Verbandsberater, Humorberater,  
Mediator



## ***Der Spiegel ist der beste Humor***

Prof. Arnd Joachim Garth

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem Sinn für Humor, gehen 3 Thesen über das Lachen nach, erarbeiten Gedanken über Sinnbild, Trugbild, Spiegelbild als Selbstbild. Wir spiegeln unsere Seele über Durst nach Humor und schon sind die 30 Minuten um. Mehr verrate ich nicht, denn es existieren ja schließlich eine Erwartungshaltung, ein Lerneffekt und ein Spannungsbogen.

## ***Effizienz durch Emotion und Humor - wenn Rationalität nicht mehr ausreicht.***

Bernhard Ch. Klenk

Wenn Rationalität nicht mehr ausreicht und Stress, Zeitdruck, Resignation und Orientierungslosigkeit wachsen, was tun? Zunehmend wird klar, was nicht mehr ausreicht. Nämlich das Probatum in der Wirtschaft heute: Führungskräfte, Konzernmanager, Politiker sind nach wie vor wie das Kaninchen vor der Schlange beinahe bewegungslos fixiert auf Zahlen, Daten, Fakten, Effizienz, Humankapital. Sie greifen zurück auf ‚Management by Objectives‘, ‚Management by Blue Jeans‘, KI, und weitere tatsächliche oder vermeintliche Rettungsanker.

Der Mensch lässt sich aber nicht in Schablonen und Systeme pressen. Freiheit, Leistungsfreude, Lust auf Miteinander, Vertrauen, Zutrauen, auch Risikofreude, Loyalität, Sinngebung, Entscheidungskraft, Konfliktfähigkeit, Dankbarkeit, Ganzheitlichkeit benötigen als Nährboden den ganzen, offenen, kreativen, neugierigen Menschen. Bauch, Herz, Seele, Kopf, Geist.

An diesem Kongresstag geht es darum, den Menschen, vor allem aber unseren Wirtschaftsführern, Politikern, Entscheidern Mut zu machen, die unglaublichen Kräfte, Ressourcen der offenen Emotion, nahezubringen.

Als Impuls, um anstehende Spaltungstendenzen in der ganzen Gesellschaft, in Politik und Wirtschaft, zurückzudrängen. Es braucht den Mut zu einem „Wir-Gefühl und Wissen. Den Mut, offene Emotion zuzulassen, zu fördern, weil nur so echtes Verstehen und damit kraftvolles Handeln möglich ist. Humor ist dazu eine hervorragende, konstruktive, lernbare, leistbare Methode.

## ***Emotionale Intelligenz – die stille Superkraft***

Bildung gestalten, Führung stärken, Gesellschaft verbinden

Prof. Dr. Eva Kircher

Emotionale Intelligenz gilt heute als eine der entscheidenden Zukunftskompetenzen in Bildung, Führung und Zusammenarbeit. Sie beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktiv zu regulieren – und bildet damit die Grundlage für gelingende Kommunikation, Resilienz und verantwortungsvolles Handeln. Der Beitrag zeigt, warum Emotionale Intelligenz weit mehr ist als eine „weiche Kompetenz“ und welche zentrale Rolle sie in pädagogischen und organisationalen Kontexten spielt. Im Fokus stehen die vier Kernbereiche der Emotionalen Intelligenz sowie ihre Bedeutung für Lernprozesse, Führungsverhalten und den Umgang mit zunehmender Komplexität, Unsicherheit und Veränderung. Insbesondere im Bildungsbereich eröffnet die gezielte Förderung emotionaler Kompetenzen neue Perspektiven für soziales Lernen, Beziehungsgestaltung und psychische Gesundheit. Für Führungskräfte wird Emotionale Intelligenz zu einem Schlüsselfaktor moderner, achtsamer und wirksamer Führung – von der Schaffung



# Die Abstracts der Vorträge

psychologischer Sicherheit über konstruktive Feedbackkultur bis hin zur erfolgreichen Team- und Konfliktsteuerung. Anhand praxisnaher Beispiele wird verdeutlicht, wie Emotionale Intelligenz im pädagogischen Alltag, in Organisationen und in herausfordernden Situationen konkret wirksam wird. Der Beitrag lädt dazu ein, Emotionale Intelligenz als gestaltbare Kompetenz zu verstehen und als verbindendes Element zwischen Bildung, Führung und gesellschaftlichem Zusammenhalt neu zu denken.

## ***Lernerfolge durch Humor und offene Emotion – für Lehrende und Lernende***

Prof. Dr. Sebastian Koch

Humor und Emotionen spielen eine zentrale Rolle in erfolgreichen Lernprozessen – sowohl auf Seiten der Lehrenden als auch der Lernenden. Der Vortrag untersucht, wie positive Emotionen, Authentizität und humorvolle Interaktionen die Motivation, Aufmerksamkeit und Behaltensleistung im Unterricht fördern können. Anhand aktueller Forschungsergebnisse aus der Bildungspsychologie und praktischer Beispiele aus der Lehre wird gezeigt, wie ein bewusster und reflektierter Einsatz von Humor ein positives Lernklima schafft, Barrieren abbaut und die Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden stärkt. Ziel ist es, Impulse für eine lebendige, empathische und nachhaltige Lehr- und Lernkultur zu geben, in der Emotionen als Motor des Lernens verstanden werden.

## ***Humor, Emotion und Spiritualität***

Dr. Frank Hiddemann

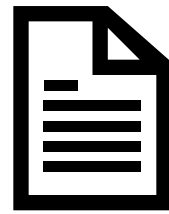
„Jesus hat nie gelacht!“ So behauptet es ein grimmiger Padre in Umberto Ecos Namen der Rose. Die ganze mittelalterliche Kriminalgeschichte dreht sich um diese Behauptung. Welches Weltbild würde zusammenbrechen, wenn Jesus Humor gehabt hätte? Dafür spricht übrigens sehr viel. Viele Geschichten, Bilder und zugespitzte Sätze Jesu haben Witz und Charme. Und manche Erzählung im Evangelium wäre sehr komisch, wenn man sie weniger ernst läse. Auch der Dalai Lama bringt regelmäßig seine Zuhörer zum Lachen. Und ist das Ziel eines spirituellen Lebens nicht eine gewisse innere Heiterkeit? Wenn es darum geht, die Welt loszulassen, ist vielleicht Humor nicht der schlechteste Weg. Denn auch der Schalk nimmt die Welt nicht ernst, sondern erhebt sich über sie.

## ***Lachen und seine Wirkung auf Mensch und Gemeinschaft***

Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Effekten von Lachen auf unsere Gesundheit und das soziale Miteinander  
apl. Prof. Dr. Jenny Rosendahl

Der Vortrag geht der Frage nach, warum und wie wir lachen und erklärt die Wirkung von Lachen auf körperliche und psychische Prozesse. Es wird beschrieben, wie Lachen therapeutisch bei Patienten eingesetzt wird und welche gesundheitlichen Effekte dabei erzielt werden können.

Darüber hinaus widmet sich der Vortrag der sozialen Dimension des Lachens und zeigt auf, wie gemeinsames Lachen Beziehungen stärkt, soziale Bindungen fördert und das Miteinander in Gruppen positiv beeinflusst. Abschließend werden mögliche Risiken und Nebenwirkungen des Lachens kritisch beleuchtet.



## ***Frohsinn ist im Gehirn: Überlegungen zur Neurobiologie der Freude***

Prof. Dr. Gustav Jirikowski

Stimmungen und Gefühle werden im Gehirn, vom limbischen System gesteuert. Beinahe alle Regionen des Nervensystems sind daran beteiligt. Dieses „Stimmungszentrum“ ist lebenswichtig, fast so wie das Atem- oder das Kreislaufzentrum. Stimmungen werden „erlernt“, also im Gehirn gespeichert: Jeder Sinneseindruck wird mit Emotionen verknüpft, nur dadurch ist Kognition, und damit weiteres Lernen möglich. Grundsätzlich strebt das Gehirn danach immer mehr zu lernen aber oft in individuell unterschiedlicher Weise. So kann z.B. der Anblick einer großen Spinne entweder Panik oder Appetit auslösen, ein BigMac Freude oder Ekel. Stimmung ist die Voraussetzung für unser Handeln. Während Interesse, Lust, Freude und Glücksgefühl Antrieb für positives Handeln sind bewirken Trauer, Angst, Ärger oder Wut eher das Gegenteil. Großer Aufwand wird betrieben, um das Stimmungszentrum zu beeinflussen, vor allem, um positive Stimmung auszulösen. Werbung, Medien, News, aber auch Alkohol, Drogen oder Medikamente gehören dazu. Humor ist eine der Fähigkeiten positive Stimmungen anderen Menschen mitzuteilen. Auffällig ist, dass Humor kulturelle Unterschiede zeigt. So ist der britische Humor für Nichtbriten oft kaum nachvollziehbar und für Viele scheint Deutscher Humor ein Widerspruch in sich zu sein. Sicherlich gibt es auch Geschlechtsunterschiede im Humorempfinden.

## ***Humor als Gesundheitsmotor***

Prof. Dr. Sylvia Säger

Jeder Mensch hat seine eigene Strategie, um mit Herausforderungen im Leben fertig zu werden, seien es zwischenmenschliche Kontakte, eine Erkrankung, der Umgang mit Schmerzen oder eine Lebenskrise. Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die uns hilft, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen, negative Emotionen zu regulieren, die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen, die eigenen Lebensumstände so zu deuten, dass auch im Schwierigen und Schlechten das Gute erfahrbar wird, einen Perspektivenwechsel und eine Neubewertung einer belastenden Situation zu wagen. Humor kann außerdem die zwischenmenschliche Kommunikation verbessern und Konflikte entschärfen.

Gerade im Bereich der Gesundheit kann Humor einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden leisten. Er kann Ängste reduzieren und ausdrücken, Verbundenheit demonstrieren und er kann ein Mittel sein, schwierige oder unangenehme Themen anzusprechen. Es ist wissenschaftlich gut untersucht, dass Humor den Heilungsprozess unterstützt, die Lebensfreude bewahrt und die Lebensqualität verbessert. Konzentriert man sich auf etwas Witziges, sinkt sogar das Schmerzempfinden. Eine Erheiterung vermindert die Angst: wenn der Kopf mit Humor beschäftigt ist, ist keine Kapazität mehr für die Angst frei.

Humor verhindert oder eliminiert keine Probleme, sondern er hilft vielmehr schwierige oder herausfordernde Situationen im Leben zu ‚er‘-tragen. Der Vortrag geht der Bedeutung des Humors allgemein und für jeden einzelnen auf den Grund. Die Zuhörer erfahren, was Humor zum Resilienzfaktor und sogar zum Gesundheitsmotor macht und welche Auswirkungen es auf das tägliche Leben hat, wenn Menschen sich bewusst entscheiden, Humor in ihr Leben zu integrieren.



# Die Abstracts der Vorträge

## ***Die positive Wirkung der Bewegung – der Schlüssel zum inneren Gleichgewicht***

Sabine Herbst

Bewegung ist für uns allgegenwärtig und selbstverständlich. Diese Selbstverständlichkeit gerät erst ins Wanken, wenn die physische oder psychische Gesundheit bedroht sind. Der Bewegungsmangel und die daraus resultierenden Krankheiten in der Gesellschaft haben ihre Gründe, die sehr weitreichend und tief in uns verankert sind. Sie beeinflussen nicht nur das eigene Leben, sondern das Leben aller und nehmen somit Einfluss auf die gesamte Gesellschaft. Insbesondere dem kindlichen Bewegungsverhalten kommt eine Sonderstellung zu, von dem wir Erwachsene profitieren können. Das Wissen über die Entstehung von Bewegung und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind von grundlegender Bedeutung. Mit der gezielten Betrachtung alltäglicher Verhaltensweisen lassen sich Einstellungen sichtbar und damit veränderbar machen. Diese praktischen Beobachtungen werden in dem Vortrag mit theoretischen Erkenntnissen verknüpft und somit erlebbar. Die Bewegung übernimmt eine Schlüsselrolle in der menschlichen Entwicklung, die hier intensiv und mit einem humorvollen Blick betrachtet wird.

Dieser interaktive Vortrag lädt nicht nur zum Zuhören und Zusehen, sondern zum Mitmachen - zum eigenen Erleben ein!

## ***Erfolg mit Anstand – was bleibt, wenn der Applaus vorbei ist***

Christian Wewezow

Der ‚Große Preis des Mittelstandes‘ zeigt jedes Jahr eindrucksvoll, wie viel Mut, Verantwortung und Herzblut im deutschen Unternehmertum steckt. In hunderten Gesprächen, Unternehmensbesuchen, vertieften Analysen und den Studien des Wettbewerbs wird deutlich, dass wahre Exzellenz weit über Kennzahlen hinausgeht. Sie zeigt sich in der Haltung. In der Art, wie Unternehmerinnen und Unternehmer mit ihrem Team umgehen, wie sie Verantwortung tragen, Krisen begegnen, Chancen erkennen und ihr Lebenswerk über Generationen sichern. Genau diese „unsichtbaren“ Faktoren prägen die Stärke des Mittelstandes – und bleiben oft ungesagt.

Der Applaus auf der Bühne, die Auszeichnung, die Presse – all das ist ein Moment. Ein wertvoller, würdiger Moment. Doch was wirklich bleibt, ist das Gefühl der Dankbarkeit: Für ein Team, das mitträgt. Für ein Lebenswerk, das gewachsen ist. Für die Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen und aus Erfolgen Demut zu gewinnen. Viele Unternehmerinnen und Unternehmer berichten in den tiefen Gesprächen hinter den Kulissen, dass diese stillen Augenblicke – fernab von Scheinwerfern – entscheidend dafür sind, weiterzumachen. Nicht der äußere Jubel, sondern die innere Resonanz. In meinem Vortrag öffne ich einen seltenen Einblick in das Seelenleben des deutschen Mittelstandes. Es geht um Unternehmer, die Verantwortung nicht als Last, sondern als Versprechen verstehen. Um Führungspersönlichkeiten, die Anstand nicht als moralisches Ornament betrachten, sondern als strategischen Vorteil. Und um Unternehmen, die zeigen: Nachhaltiger Erfolg entsteht dort, wo Haltung, Respekt und Wertschätzung gelebte Praxis sind – nicht Show. „Erfolg mit Anstand“ ist damit mehr als ein Titel. Es ist ein Verständnis davon, was bleibt, wenn der Applaus verebbt: Charakter, Gemeinschaft, Vertrauen und die Gewissheit, etwas geschaffen zu haben, das größer ist als man selbst.



## ***Angstfrei arbeiten - kein Mythos, sondern Methode***

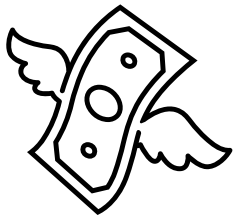
Dr. Steffi Schwarz

Angst gehört für viele Menschen zum Berufsalltag - doch sie zeigt sich oft in verkleideter Form: als Perfektionismus, Kontrollbedürfnis oder Rückzug. Hinter diesen Mustern stehen drei zentrale Grundängste: nicht zu genügen, keine Kontrolle zu haben und allein zu sein. Genau hier setzen emotionale Intelligenz, Humor und moderne Hypnose gemeinsam an.

Humor ist weit mehr als Unterhaltung: Er wirkt als sozialer "Beziehungsöffner", reguliert Stress, schafft psychologische Sicherheit und ermöglicht Perspektivwechsel. In Kombination mit Hypnose als Methode fokussierter Aufmerksamkeit lassen sich festgefahrene Angstprogramme im Gehirn lösen und neue neuronale Netzwerke etablieren, die Gelassenheit, Zuversicht und innere Verbundenheit fördern - Grundlagen für angstfreies und zugleich leistungsfähiges Arbeiten.

Positive Emotionen und Humor verstärken diesen Prozess, da sie das Nervensystem regulieren, Vertrauen fördern und Veränderung mit Leichtigkeit verknüpfen. So wird Transformation nicht als Anstrengung, sondern als spielerischer Lernprozess erlebt.

Der Vortrag verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit erlebbaren Mini-Interventionen und zeigt, wie Hypnose im Kontext von Wirtschaft, Bildung und Gesellschaft genutzt werden kann, um mentale Gesundheit, Motivation und kooperative Arbeitskulturen nachhaltig zu fördern. Angstfreies Arbeiten wird damit nicht zum Mythos, sondern zur erlernbaren Methode.



# Förderer und Unterstützer

## ***Wir danken den Unterstützern unseres Kongresses***

Stand 11.2.2026



**Stadt Jena**  
Oberbürgermeister  
Am Anger 15  
07743 Jena  
<https://www.jena.de>



**atp Verlag GmbH**  
Maria-Hilf-Straße 15 – 50677 Köln  
Geschäftsführung: Sabine Reineke, PD Dr. med. Jens Ulrich Rüffer  
Verlagsleitung: Emanuel Rosenauer  
<https://www.atp-verlag.de>



[www.ctw-jena.de](http://www.ctw-jena.de)

**ctw gesellschaft für kommunikationsdesign mbH**  
Felsenkellerstraße 2  
07745 Jena  
<https://ctw-jena.de/>



**SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung**  
<https://www.sks-ameise.de>



**Sänger Gesundheitskommunikation**  
Prof. Dr. PH Sylvia Sängers  
<https://www.sylvia-saenger.de>