

# Gesundheits- motor Humor

Prof. Dr. Sylvia Sanger



**Was hilft mir,  
gesund zu bleiben?**

**Es gibt viele Wege,  
für sich zu sorgen...**

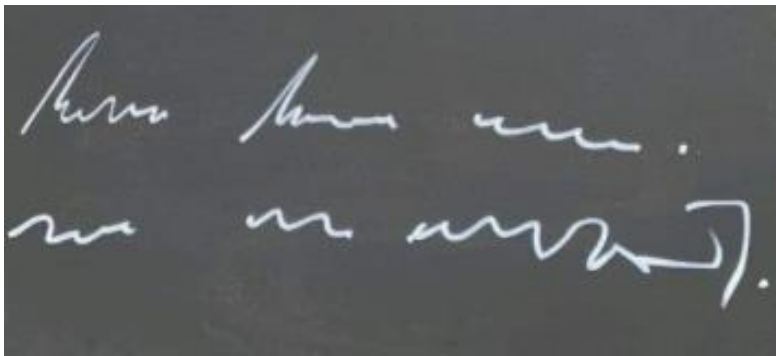


Aleksei Morozov  
Stock-Illustration-ID:1316003940

**Es gibt viele Wege für sich selbst zu sorgen.**

**Die Medizin empfiehlt:**

**Auf den Rat der Ärzte hören**



**Deshalb lasse ich mir gute  
Ratschläge vom Arzt auch  
immer aufschreiben....**

Es gibt viele Wege für  
sich selbst zu sorgen.  
Die Medizin empfiehlt:

**Bewegung**



**Natürlich mache ich gerne Sport. Er soll ja was Besonderes sein, deshalb mache ich ihn ganz selten....**

**Es gibt viele Wege für sich  
selbst zu sorgen.**

**Die Medizin empfiehlt:**

# Gesunde Ernährung

**Ich esse so gerne die  
Möhrentorte, weil Gemüse  
sooooo gesund ist....**



**Es gibt viele Wege für sich  
selbst zu sorgen.**

**Die Medizin empfiehlt:**

**Nicht rauchen**

**Wer sagt, das Rauchen  
schädlich ist?**

**Ich bin 48 Jahre und fühle mich  
jung....**





**Was hilft mir,  
wenn ich krank bin?**



# Bewältigungsstrategien von Patienten

- Wissen aufbauen und Zusammenhänge verstehen
- Vertrauen, das eigene Leben zu bewältigen und zu gestalten
- Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat

A. Antonovsky



Selbstwirksamkeit ©

Also Selbstwirksamkeit ist, wenn man ein Ziel hat, und dazwischen eventuell Krokodile im Weg sind, aber Du trotzdem weiterläufst, weil Du an Dich glaubst.

# Wir können Einfluss nehmen!!!



Es geht  
mir sehr schlecht

Es geht  
mir sehr gut

Meine Widerstandskraft  
(Resilienz)

# Resilienz

„resilire“ =  
abprallen, zurückspringen



# Resilienzfaktoren

AKZEPTANZ

OPTIMISMUS

LÖSUNGSORIENTIERUNG

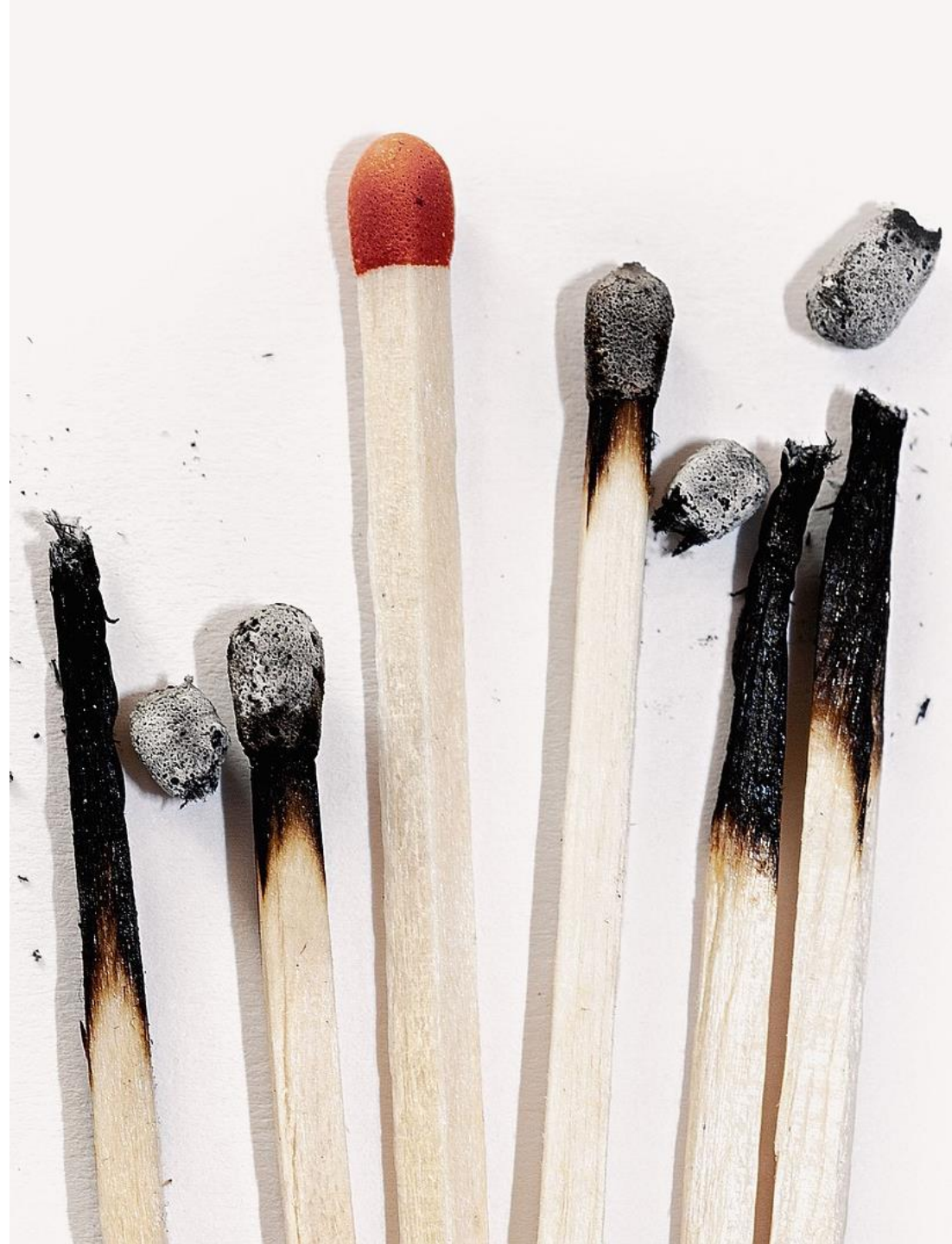
SELBSTWIRKSAMKEIT

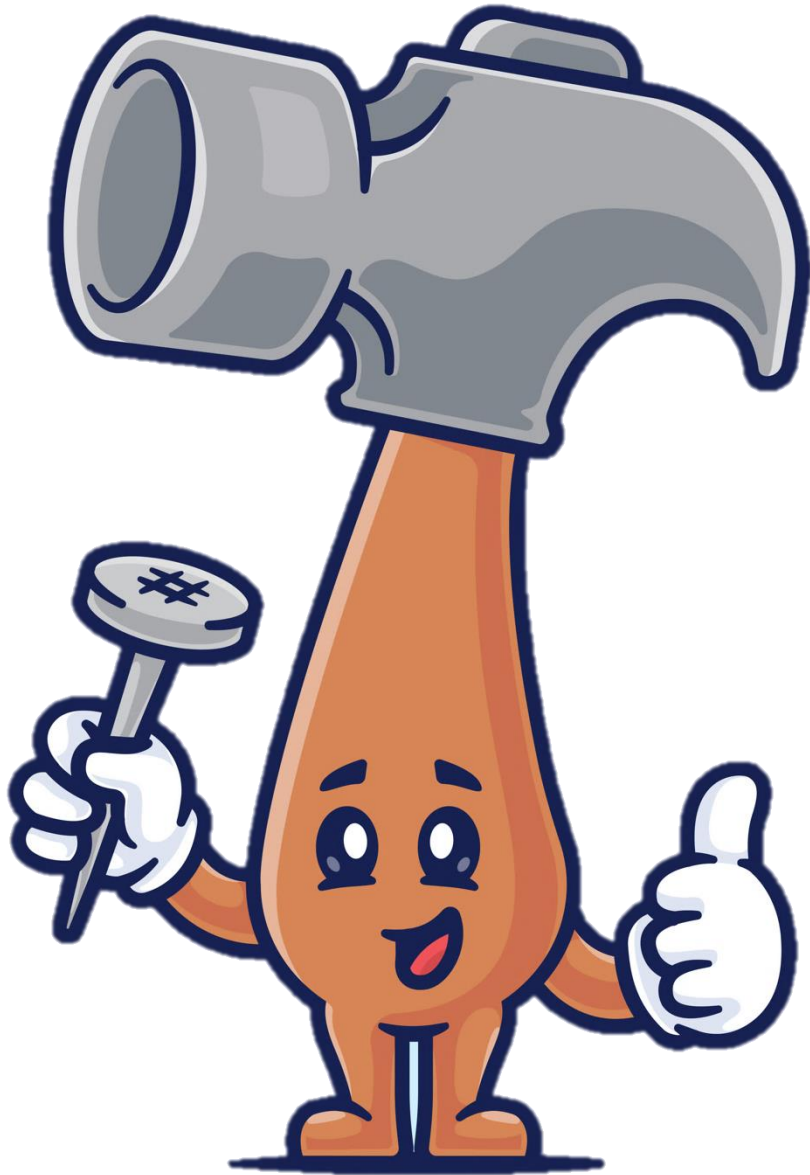
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

NETZWERKORIENTIERUNG

ZUKUNFTSORIENTIERUNG

**und HUMOR!!!**





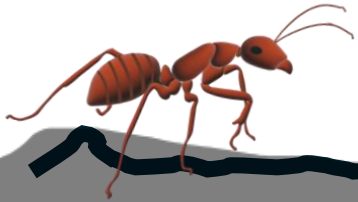
**Ihre Werkzeugkiste,  
um den Gesundheits-  
motor Humor in  
Gang zu setzen!**

# Humor ist eine Frage der Haltung Entscheide Dich bewusst für eine positive Sichtweise

Hilfe, da liegt  
ein Stein im  
Weg



Hurra, eine  
Brücke!



**Nimm die Dinge an, wie sie sind!  
Versöhne Dich mit der Unvollkommenheit.**

***Ich freu' mich, wenn es  
regnet, denn wenn ich mich  
nicht freue, regnet es auch.  
Karl Valentin***



# Nimm Dich selbst liebevoll an



Foto: eigenes Foto

>>**FEHLER** sind **HELFER**, nur anders buchstabiert...<<  
*Verfasser unbekannt*

Humor heißt auch:  
die Kunst des Stolperns üben!

Humor kennt keinen Leistungsdruck  
und keinen Perfektionismus!

**Ich bin gut so, genau wie ich bin.**

Und das über wir jetzt mal...

# Trau Dich, auch in schwierigen Situationen einfach mal „Quatsch“ zu machen



**Dr. Jürgen Niebuhr**





## Triff bewusste Entscheidungen

Humorvoll zu sein  
ist eine **bewusste Entscheidung,**  
**eine Lebenseinstellung.**

Manchmal ist alles, was uns hemmt,  
nur in unserem Kopf....

**Was sind Deine Ketten?**  
**Wie kannst Du sie los werden?**

# Tritt mal einen Schritt zurück

Je mehr die Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist in einer Handlung oder Haltung perfekt zu sein, umso weniger sind die Bemühungen von Erfolg gekrönt.



Ich muss mir auch von mir selbst nicht alles gefallen lassen...

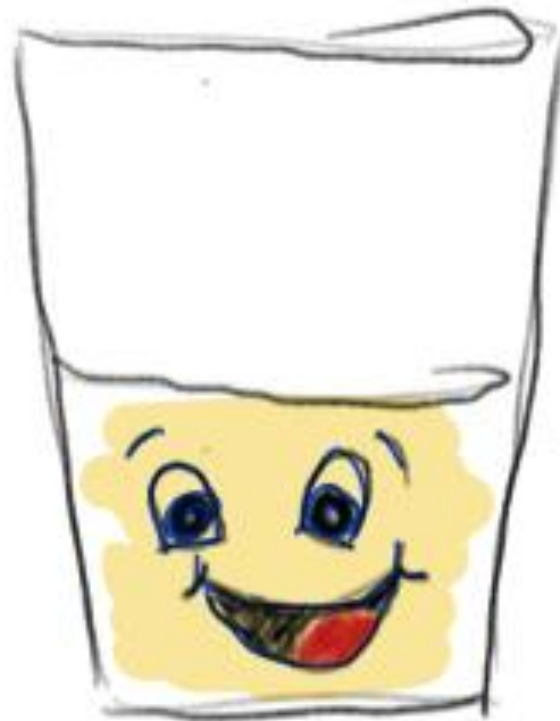
V. Frankl

→ Den Teufelskreis durchbrechen, indem wir uns auf übertriebene Art genau das wünschen, was wir nicht wollen oder wovor wir Angst haben.



Mirjam Christen

# Wechsle doch einfach mal die Perspektive



# **Bleib nicht in der Opferrolle stecken – tue was für Dich**

- Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, die am Tag richtig gut waren!
- Fragen Sie sich jeden Tag selbst: Was würde mir heute Freude machen?
- Tun Sie jeden Tag zwei Dinge, von denen, die Ihnen Freude machen.



**Suche das  
Positive, wenn Dir  
etwas Negatives  
widerfährt**

**Sei kreativ, wenn  
es mal klemmt!**

**Denk Dir verrückte  
Lösungen aus für Dein  
Problem, eine davon  
funktioniert bestimmt.**



# Suche Dir Verbündete, baue Dein soziales Netz aus!

- Loben Sie Ihre Mitmenschen. Vorsicht: Ansteckungsgefahr!
- Verschenken Sie rote Nasen an Ihre Mitmenschen.
- Bereiten Sie anderen Menschen aktiv Freude (Blumen, Postkarten, Tee etc.).

**Lache viel und öfter  
Lachen ist gesund und  
“sozialer Kitt”**

**„Der Arzt wohnt in Dir selbst  
und lacht.“**

Indisches Sprichwort

**„Jeder hat den Clown in sich und sollte ihn  
entwickeln, um gesund zu bleiben.“**

C-G. Jung

Psychiater und Begründer der analytischen Psychotherapie



# Das passiert beim Lachen

- Die Muskulatur wird beim Lachen stärker durchblutet
- Nach anfänglicher muskulärer Anspannung setzt eine tiefe Entspannung ein, die Schlaffähigkeit wird gefördert
- Stresshormone werden abgebaut, es gibt einen Anstieg von Kuschelhormonen (Oxytocin) und Glückshormonen (Endorphine)
- Das Immunsystem wird gestärkt: Die Anzahl der T-Lymphozyten und natürlichen Killerzellen steigt an (neuer Forschungszweig Psychoneuroimmunologie)
- Das Zwerchfell hüpfert, massiert die inneren Organe und die Verdauung wird angeregt
- Der Herzschlag beschleunigt sich kurzfristig, verlangsamt sich danach deutlich und anhaltend. Lachen entspannt die Gefäße und stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck.
- Lachen hat eine schmerzlindernde Wirkung.

Lachen  
ist überall....







Sylvia Sanger




Bildquelle: facebook

## Bitte beachten:

- Nur mit, niemals über andere Menschen lachen.
- Humor darf nicht verletzend, beleidigend, rassistisch oder sexuell belästigend sein.
- Keine Verharmlosung von Ängsten oder Sorgen.
- Keine Verletzung der Scham des anderen
- Kein Missbrauch von Humor um Konflikte, oder aggressive Impulse zu maskieren
- Darauf achten, welche Art Humor der andere hat – Die Stimmung des gegenüber erfassen und berücksichtigen



A blue-tinted photograph of two men wearing hats. The man on the left is looking towards the man on the right. The man on the right is in profile, looking towards the left. The background is a light, hazy outdoor setting.

«Jedes Ding hat drei Seiten,  
eine positive, eine negative  
und eine komische.»

**Viel Humor in Ihrem  
Alltag wünscht Ihnen  
*Ihre***

Prof. Dr.

**Sylvia Sanger**

E-Mail: [sylvia.saenger@t-online.de](mailto:sylvia.saenger@t-online.de)

Im Netz: [sylvia-saenger.de](http://sylvia-saenger.de)  
[sks-ameise.de](http://sks-ameise.de)  
[bemhu.de](http://bemhu.de)

