

# “VOLL MEIN HUMOR!”

## HUMORFÄHIGKEIT STÄRKEN MIT PSYCHODRAMA

**Jedes Ding hat 3 Seiten: eine negative, eine positive und eine komische. (K. Valentin)**

Der Volksmund sagt „Lachen ist gesund“ und auch wissenschaftlich ist belegt, dass Humor ein wirksamer Resilienzfaktor ist. Er stellt eine wichtige Ressource und Bewältigungsstrategie dar, die den (Berufs-)Alltag mit seinen komplexen Anforderungen sehr erleichtern kann. Humor in seiner positiven Ausprägung entkrampft, verbindet, tröstet und bestärkt. Er kann helfen, eingefahrene Wege zu verlassen und neue Sichtweisen durch einen Wechsel der Perspektive zu erreichen.

Sich mit dem Thema Humor vor allem auch unter dem Aspekt der Psychohygiene auseinanderzusetzen, kann ein wertvoller Beitrag zur eigenen Selbstfürsorge sein.

Dabei ist Humorfähigkeit höchst individuell. Jede:r hat Humor auf ganz eigene Art und Weise.

In diesem Wochenende nutzen wir die **kreativen Techniken des Psychodramas**, des Improtheaters und der Clownspädagogik, um der persönlichen Kraftquelle Humor auf die Spur zu kommen, deren Facetten spielerisch erfahrbar zu machen und nebenbei die eigene Lachmuskulatur zu trainieren.

Dabei wird es nicht darum gehen, Witze zu erzählen und originell sein zu müssen. Die Übungen sollen anregen herauszufinden, was den eigenen Sinn für Humor ausmacht, was bzw. wer diesen aktiviert oder hemmt und wie der (Arbeits-)Alltag mit Humor und Leichtigkeit bereichert und gelebt werden kann. Und der Workshop soll vor allem eins: Spaß machen!

Wir freuen uns auf ein lebendiges und humorvolles Wochenende mit dir.

PS: Wir übernehmen keine Haftung für verlorengegangene Glaubenssätze.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.** Bring einfach deine Neugier und Offenheit mit!

### Organisatorisches

**Wann:** 24.-26.April 2026: Freitag 17-20 Uhr, Samstag 10-18 Uhr, Sonntag 10-14 Uhr

**Wo:** PDI Leipzig, Kantstr. 2, 04275 Leipzig

**Kosten:** 390,-

**Anmeldung:** bis 31.März 2026 unter: [Workshops-Humor2026 - Psychodrama Institut Leipzig](http://Workshops-Humor2026 - Psychodrama Institut Leipzig)

**Workshopleitung:** Katja Kolmorgen und Hendrik Förster