

Es ist der Alltag,
der uns auslaugt, Artur.



Humor , im Ernst

Humor als Überlebenskunst!

«Scham-los & Würde-voll!»

Eine **Vu - Du** Studie

9. 11. 2025

Dr. phil. Peter Hain

Humor als Überlebenskunst?

- ◆ Hirnforschung
- ◆ Humor und Depression
- ◆ Humor und Burnout
- ◆ Evidence based
- ◆ Humor heiraten....., aber...
- ◆ HDS & HDHS



Wer Montagmorgen frisch
aussieht, hatte ein scheiß
Wochenende



*Männer sind der
Beweis, dass die
Natur Humor hat!*

**Ernstes ernsthaft weiter
entwickeln.....**

.....oder:

Vom Ernstnehmen zum

Ernst nehmen....

PAROLE:

niemals aufgeben...



Definition und Suggestion des „heilsamen“ Humors

Humor ist

- eine wohlwollend distanzierende Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen
&
- eine indirekte Suggestion (ein konkretes Erleben)
 - für Optimismus & Hoffnung,
 - für Zumatung & Zuversicht
 - für Wertschätzung & Würde.

«Scham-los und Würde-voll!»

oder

Clint Eastwood geht einkaufen...