



**ANKER  
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit  
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a  
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0  
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de  
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:  
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin  
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie heute auf den Workshop von Frau Gabriela Luise Bernsdorf, Theater- und Spielpädagogin

### **Lachen wirkt Wunder**

aufmerksam machen.

Mit der Wirkung von Humor in Gesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft haben sich Wissenschaftler und Praktiker intensiv beschäftigt. Mittlerweile ist der Humor-Fokus auch auf die Soziale Arbeit gerichtet.

Die noch junge Wissenschaft der Gelotologie untersucht die physischen und psychischen Auswirkungen des Lachens und wie Humor wirkt.

Die Komik im Alltag und der Humor als Kompetenz helfen mit Arbeitsdruck umzugehen und angespannte Situationen zu entschärfen, Stress kann mit Lachen gemindert werden. Die gute Nachricht: Humor ist erlernbar. Aber: Um den Humor zu behalten, muss man ihn trainieren.

Der Clown kann dabei ein Vorbild sein, denn er ist der Experte auf dem großen Feld des Humors.

Bei der Figur des Clowns können wir uns einiges abgucken, seine Sicht der Dinge, seine Haltung gegenüber den Unbilden des Alltags, seinen Umgang mit schwierigen Situationen, sein Weitergehen nach dem Scheitern.

In theoretischen kurzen Abschnitten werden verschiedene Arten von Humor-Theorien und -Techniken vorgestellt. Diese werden durch Ergebnisse der Glücksforschung ergänzt.

Es wird untersucht, wie Humor in ernstesten Situationen hilfreich eingesetzt werden kann, ohne das es aufgesetzt oder affektiert oder gar verletzend wirkt.

Der weitaus größere Teil wird den praktischen Übungen, dem Ausprobieren eingeräumt.

Wichtige Bestandteile von Humor werden in gemeinsamen Übungen ausprobiert und durch das Erleben gefestigt.

Somit wird ein Humor-Erinnerungsschatz angelegt.

Übungsfelder sind u.a.: gute Beobachtungsgabe, Präsenz, neue Blickwinkel erproben, Neugier, Mut - die Komfortzone zu verlassen, Selbstüberwindung. Abgerundet wird dieser Teil durch Körperübungen zur Durchlässigkeit und Entspannung.

Termin: **21.01.2021; 09:30 – 16:00 Uhr**

Ort: Berufliche Rehabilitation,  
ANKER Sozialarbeit GGmbH, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin

Gebühr: 85,00 €  
(inklusive Tagungsgetränke, Tee, Kaffee mit kleinem Snack, Obst, Mittagessen)

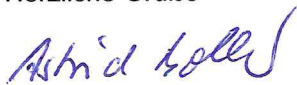
Anmeldung: [www.anker-akademie.de](http://www.anker-akademie.de); Menü; ANKER Akademie; Anmeldung  
Die Seminarnummer lautet: 2021-03

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis 06.01.21 zu überweisen.

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, das Seminar kurzfristig im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow  
Akademieleiterin

Schwerin, 25.09.20