

## SCHLUSS MIT LUSTIG?

Die heilsame und stärkende Kraft von Humor

Brucknerhaus Linz am 11. Oktober 2019



„Es sind die Begegnungen, die unser Leben bereichern.“

Martin Buber

## HEILSAMER HUMOR

### *... als unterstützende Qualität in Pflegeberufen*

Jeder Mensch hat ein Grundrecht auf Freude, Spielen und Lachen - und zwar ein Leben lang und in allen Lebenslagen, auch in Zeiten des Leidens, der Krankheit oder der Gebrechlichkeit. Der Clown erinnert an das menschliche Grundrecht auf die „Leichtigkeit des Seins“. Er reicht den Menschen die Hand und begegnet Schmerz, Traurigkeit, Langeweile oder Resignation mit einem Lächeln, welches Trost spendet und Mut macht.

Humor kann weder verordnet noch erzwungen, aber auch nicht verboten werden. Wir haben stets die Wahl, wie wir mit einer Situation umgehen, auch bei Missgeschicken oder Krankheiten. Ob eine unangenehme Diagnose, ein Unfall oder eine Störung in der partnerschaftlichen Beziehung - die Auslöser können selten rückgängig gemacht werden. Aber wir können in jedem Moment selbst entscheiden, ob wir die Situation humor- und liebevoll betrachten oder ob wir uns lieber als „Opfer der Umstände“ fühlen. Das gilt sowohl für die Betroffenen - als auch für jene Menschen, die ihnen hilfreich zur Seite stehen.

Im Pflegeberuf ist mitunter manches sehr ernst, oft auch tragisch und traurig. Gerade deshalb sollte man sich in ruhigen Zeiten - sozusagen prophylaktisch - dem Witz, der Komik und dem Unsinn ein Stück weit „hingeben“. Das Spiel, die Fantasie und der Übermut können eine gesunde und wohltuende Distanz zu einem Übermaß an Tragik und Schwere erzeugen. Eine bewusst gewählte humorvolle Grundhaltung ist lebensbejahend und kann die Betreuung und Pflege von kranken oder alten Menschen - vielleicht noch stärker als bisher - zu einer überaus kreativen und freudvollen Tätigkeit weiter entwickeln.

Humor sollte also den Pflege-Kontext erweitern, um den Horizont mit dem freundlichen Licht des Lachens und der Freude zu erhellen, ohne dabei die dunklen Wolken am Firmament zu leugnen oder zu verdrängen. Keiner wird das je für uns tun. Kein Vortrag, kein Seminar und kein Buch wird uns zu einer nachhaltigen Einsicht führen können, wie wir unser Leben freudvoller gestalten können.

Die alten Spuren unserer Prägungen (Meinungen, Haltungen, Überzeugungen,...) sind in unserem „Gehirnmuskel“ stark eingraviert. Manche dieser Spuren sind und bleiben ein Leben lang nützlich. Bei anderen wiederum lohnt es sich, zumindest versuchsweise eine „Parallelspur“ anzulegen. Falls sie sich bewährt, geben wir sie zur nächsten Ausbau-stufe frei. Angenehmer Nebeneffekt: Es kommt unserem Gehirn und damit unserer Gesundheit zugute!

Glauben Sie das aber nicht, nur weil es hier geschrieben steht!  
Probieren Sie es selbst aus, indem Sie sich jeden Tag ein Stück „ver-rücken“.  
Aber Vorsicht: Es könnte Ihnen gut tun!



## Der Clown-Koffer

**„Nichts lässt den Menschen von sich selbst so sehr distanzieren, wie der Humor.  
Der Humor würde es verdienen, ein Existential genannt zu werden.“**

Viktor Frankl

Mein „Clown-Koffer“ - ein wertvolles Requisite aus meinen Zeiten als Clown im Krankenhaus - hat die Zeit überdauert. Noch heute begleitet er mich zu Seminaren und Vorträgen.

Der Koffer könnte das Erbe meiner Großmutter sein. Vielleicht ist er es auch, ich bin mir da leider nicht mehr sicher. Jedenfalls denke ich an meine Großmutter, wenn ich mit meinem Clown-Koffer auftrete.

Mein Clown-Koffer ist dunkelbraun, und seine glänzenden Schnallen schließen schon etwas schwer. An vielen Stellen ist die Farbe abgeblättert, und es hat den Anschein, als hätte er schon unzählige Reisen hinter sich. Das stimmt tatsächlich - auch wenn es keine Reisen in ferne Länder waren! Dieser Koffer hütet die Schätze eines Clowns - so bescheiden sie auch sein mögen, für mich sind sie ganz wertvoll, scheinbar „billig“ und doch unbezahlbar: Mein Clown-Hut und die rote Nase, das Herz für die „Imagine“-Pantomime und - das Juwel des Inhalts - der rote Koffer von meinem kleinen Freund Sandro! Neben diesen beiden Koffern gibt es noch einen dritten, den ich für Humor-Interventionen verwende. In diesem „Humorkoffer“ befindet sich ein kleiner Spielzeug-laden: Quietscherl, Nasen, Brillen, Zauberbeutel, Tücher, Jonglierbälle, Handy, und sogar ein Plastikhirn...

Für Humorinterventionen können erprobte Requisiten eine Erleichterung sein.

Einen Humorkoffer nach eigenem Ermessen zu „bestücken“ (also Requisiten zu besorgen und damit zu experimentieren), kann schon im Vorfeld Spaß machen. Dabei gilt: Nichts muss „perfekt“ sein. Grundsätzlich kann mit allem, was vorhanden ist, improvisiert werden. Denn das vordergründige „Ziel“ ist immer die Begegnung mit den Menschen, in deren Umfeld die Humorintervention stattfindet - und diese Menschen damit zu erreichen.

Wenn eine Intervention, aus welchen Gründen auch immer, nicht willkommen ist oder nicht gut ankommt, dann gilt es einen „würdevollen Abgang“ zu finden und das Angebot zu beenden. Also nicht plötzlich aufhören und „flüchten“, sondern Begonnenes zu Ende führen und auf die Befindlichkeit des Menschen eingehen, der mit der Humor-Intervention in Berührung gekommen ist.

Hier einige Beispiele für die Praxis aus meinem ganz persönlichen Koffer-Fundus:

### Humor-Salz

Die Humor-Salz-Dose verwende ich zum „Selbst-Ironie-Test“. Wenn ich wissen will, wie weit ein Mensch bereit ist, über sich selbst zu lachen, frage ich zuerst höflich, ob ich eine Prise Humorsalz auf seinen Kopf streuen darf. Wird dies bejaht, dann zähle ich bis drei, schüttele die Dose über seinem Kopf... aber es kommt kein Salz heraus, sondern es quietscht! Dann sage ich zu dem Freiwilligen: „Entschuldigen Sie, wenn ich jetzt etwas frech bin ... aber bei ihnen piepst es ein bisschen!“ Eine üblicherweise beleidigende Aussage bekommt also eine Prise Humor und augenzwinkernden Charme. Die meisten „Hereingelegten“ lachen dann, manche sagen sogar: „Das war mir schon immer klar, dass ich einen Vogel habe!“ Dann darf auf meinen Kopf gesalzen werden, um die Gelegenheit zu geben, auch über mich zu lachen, weil es bei mir eben auch „piepst“. Die Aktion wirkt natürlich verstärkt vor Publikum, das sich dabei köstlich amüsiert.

Diese „Schadenfreude“ kann gut im therapeutischen Kontext genutzt werden. Für mich bedeutet es bis heute, einen Beitrag zur Volksgesundheit zu leisten, wenn jemand über mich lacht. Schaden hin - Freude her!

Bei Kindern im Krankenhaus oder in der Arztpraxis (auch bei Zahnärzten) kann vor schmerzhaften Spritzen oder Operationen eine Prise „Humor-Salz“ verabreicht werden. Doch besonders bei Kindern ist es ganz wichtig, sie vorher zu fragen, ob sie das Salz wollen! Dann kann das Quietschen Ablenkung bringen und das Kind inmitten von Angst und Schmerzen aufheitern.

### Praxisbeispiel aus dem Kinderkrankenhaus (Abteilung Onkologie):

Ein Mädchen soll eine Spritze bekommen. Es fürchtet sich und beginnt zu weinen. Ich frage das Mädchen, ob es Angst hat. Das Mädchen nickt. Ich frage weiter, ob ich versuchen darf, die Angst wegzuzaubern. Wieder ein Nicken, mit großen fragenden Augen. Ich hole mein Zaubersalz aus dem Koffer und sage: „Wenn die Spritze kommt, salze ich die Angst weg. Und dann machst Du das gleiche bei mir, weil ich bekomme vielleicht auch bald eine Spritze und fürchte mich davor!“ Der Arzt verabreicht die Spritze und ich salze. Das Mädchen weint. Und lacht gleichzeitig. Den Schmerz kann ich leider nicht wegzuzaubern. Aber ich kann den Moment entschärfen. Dann bekommt das Mädchen meine Zaubersalzdose und beginnt heftig meinen Arm zu „salzen“. Wir albern noch eine Weile herum - und ich verlasse ein fröhliches Kind.

### **Humor-Test-Stempel**

Mit dem Humor-Test-Stempel lässt sich der Humor von Menschen „messen“. Richtig angewandt kann dieses äußerst günstig zu erwerbende Requisit jeden Menschen in Sekundenschnelle aufheitern. Doch wie bei allen Humorinterventionen ist auch hier das behutsame Annähern an den Menschen ganz wichtig. Wie jede andere Form von Hilfe und Unterstützung soll auch der Humor niemanden zwangsbeglücken und nur jene erreichen, die dazu bereit sind und sich darauf einlassen wollen.

Einfühlungsvermögen, Sensibilität und Fingerspitzengefühl sind also höchst dienlich und unabdingbar.

### Praxisbeispiel aus dem Krankenhaus (Palliativstation):

Ein Mann liegt in seinem Bett. Ich beginne behutsam ein Gespräch mit ihm und frage ihn nach einiger Zeit, ob er sich denn seinen Humor bewahrt hätte. Er sei sich nicht sicher, gibt er zur Antwort. Allmählich vergehe ihm das Lachen, der Gedanke an den Tod sei für ihn einfach noch zu abstrakt. „Das kann ich gut nachvollziehen...“, sage ich zu ihm, „Für mich ist mein Tod auch völlig abstrakt.“ Er lacht. Also hat er seinen Humor doch nicht verloren. Sein Blick bleibt aber unsicher. Das bedarf eines „Beweises“:

Ich bitte um die Erlaubnis, seine Hand zu halten und drücke mit meinem Humor-Teststempel einen Smiley auf seinen Handrücken. Dabei leuchtet ein rotes Lämpchen auf. Das ist das Zeichen, dass der Patient noch ausreichend Humor zur Verfügung hat. Er lacht über meine Erklärung und bedankt sich.

„Jetzt kann der Tod kommen“, sagt er, „ich werde ihn lächelnd erwarten.“ Zum Abschied schenke ich dem Mann den Stempel - mit der Anregung, er möge doch, wenn es soweit ist, ausprobieren, ob der Tod auch über einen Sinn für Humor verfüge... Bei diesem etwas verwegenen Gedanken schmunzeln wir beide.

So kann auch „schwarzer Humor“ heilsam wirken.

Möge es uns gelingen, den Tod womöglich mit heiterer Gelassenheit zu empfangen, so wie ich es bei diesem Mann erleben durfte!

### **Anti-Stress-Hände**

Gesunder Stress im Sinne von interessanten Aufgaben und Herausforderungen spornt an und hält vital - der ungesunde Stress bei Überforderung kann zu krankhaften Symptomen und bis ins Burn-Out führen. In meinem Leben kenne ich beide Phänomene. Früher habe ich oft geklagt, wenn es mir zu viel wurde. Erschöpft schleppte ich mich dann herum - kein freudvoller Anblick für meine Familie. Mein starkes Ruhebedürfnis ließ mich dann alle im Haus dazu anhalten, sehr leise zu sein, damit ich mich ausruhen konnte ...

Bis eines Tages ein gestresster Angestellter eines Pflegeheimes zu mir sagte: „Ich hab so viel zu tun. Um das alles zu schaffen, bräuchte ich mindestens vier Hände!“...

Das war die Lösung! 4 Hände!

Ich lief in die nächste Spielwarenhandlung und fragte, ob sie denn „Anti-Stress-Hände“ hätten. Der ratlose Blick war die Antwort. „Ich meine, haben Sie Hände, die man sich aufsetzen kann?“ Ja, so etwas hätten sie tatsächlich lagernd... Hurra! Ich kaufte mir also zwei bunte Hände an einem Haarreifen zum Aufsetzen. Damit war das Problem der vier Hände gelöst. Beim nächsten Mal, als der Stress wieder unangenehm zu werden begann, setzte ich die Anti-Stress-Hände auf und konnte aufs Jammern verzichten.

### Praxisbeispiel aus dem Krankenhaus, Konfliktsituation:

Ein Pfllegeteam hatte bisher vergeblich versucht, mit den Ärztekollegen ein konstruktives Gespräch über die belastende Arbeitssituation zu führen. Die Anliegen wurden übergangen oder für nichtig erklärt. Frust begann sich im Pfllegeteam auszubreiten. Ich durfte ein Seminar für diese Abteilung abhalten, denn manche Führungskräfte vertreten die Ansicht, ein Seminar könnte das konstruktive, lösungs- und ressourcen-orientierte Gespräch ersetzen. Immerhin konnten wir die Sichtweisen klarstellen und einige konkrete Vorgehensweisen erarbeiten. Dann kam die unvermeidliche und völlig logische Frage, dies wäre ja alles recht und schön, aber... „Was ist, wenn die Ärzte uns wieder nicht zuhören und vom Thema ablenken?“ „Dann nehmt es mit Humor“, war meine Antwort - und ich setzte mir die Anti-Stress-Hände auf. Die TeilnehmerInnen lachten...

Dieser kleine Gag war eigentlich nur zur Auflockerung gedacht. Doch das Pfllegeteam beschloss einstimmig, sich demnächst solche Hände zu kaufen und damit in die nächste Besprechung zu gehen. Ich fand das sehr mutig, wies aber auf möglicherweise unangenehme Konsequenzen hin... die sie allesamt ignorierten. „Wir haben schon alles versucht - jetzt setzen wir ein humorvolles Signal. Mal sehen, was dabei herauskommt“, waren sie sich einig.

Was dabei herausgekommen ist, habe ich einige Wochen später erfahren. Die Ärzte waren durch den Aufmarsch von zehn Pflegekräften mit zwanzig Händen heillos überfordert und entsprechend irritiert. Doch das scheinbar Unmögliche trat ein: Die ver-rückte Aktion veranlasste die Ärzte, den Anliegen des Pfllegeteams aufmerksamer zuzuhören. Das Eis war gebrochen, ein wesentlicher Schritt zu neuen Perspektiven und Lösungen war getan.

**„Verhalte dich stets so, dass die Grundlagen deines Tuns und Lassens, Handelns und Wandelns, Sinnens und Trachtens jederzeit erschüttert werden können, ohne dass du den Kopf, die Contenance oder die Lust verlierst.“**

Rudolf Helmstetter



## Die Kutschenfahrt

In einem Altenbetreuungs- und Pflegeheim war ungewöhnlicher Besuch angekündigt: Ein Clown sollte die Menschen aufheitern. Nicht „nur“ das Lachen stand dabei im Vordergrund, sondern die Gelegenheit, im Leben der älteren Menschen ein Stück neue „Geschichte“ zu schreiben...

Auf dem Gang, an einem der Tische, wo sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheimes täglich treffen können, sitzen zwei alte Damen. Sie sitzen dort jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr... Einen alten Leiterwagen voll mit roten Rosen hinter mir herziehend trete ich an die beiden heran und begrüße sie freundlich. Die eine Dame grinst schelmisch, ist fröhlich, ihre Augen strahlen hinter den runden Brillengläsern hervor. Sie hat den sprichwörtlichen Schalk im Nacken. Ihr gegenüber sitzt eine finster dreinblickende Frau mit abwehrender Mimik. Augenscheinlich das Gegenteil einer Frohnatur. Ich habe die Rosen als kleine Aufmerksamkeit mitgebracht und beginne, sie zu verteilen. Die fröhliche Dame bedankt sich und wirft mir eine Kusshand zu. Die mürrische Dame antwortet auf meine Frage, ob ich ihr eine Rose schenken darf: „Kostet die was?“

Darauf entwickelt sich folgender Dialog:

„Nein, die kostet nix. Ich schenke sie Ihnen.“

„Na dann - danke.“

„Gefällt Ihnen die Rose?“

„Du brauchst a Lutschezucker!“

(Ich, verduzt) „Wieso sollte ich ein Lutschezuckerl brauchen?“

„Weil du ganz heiser bist.“

„Ach ja? Ich habe aber leider kein Lutschezuckerl dabei.“

„Ich schon!“

„Das ist ja ein schöner Zufall! Dürfte ich bitte vielleicht eines haben?“

„Geht nicht. Das ist in meinem Zimmer.“

„Dann holen wir's halt.“

„Nein, ich kann nicht gehen, mein Fuß ist kaputt.“

„Wenn das so ist, dann bringe ich Sie mit meiner Kutsche ins Zimmer.“...

Mit diesen Worten zeige ich auf den Leiterwagen, mit dem ich durch das Pflegeheim rolle. Jetzt ist es an meiner mürrischen Gesprächspartnerin, überrascht zu sein:

„Wirklich? Das ist deine Kutsche?“

„Ja, sicher. Die ist zwar alt, aber sehr stabil und verlässlich!“

Nach einigen langen Schrecksekunden gibt sie sich einen Ruck und sagt:

„Na gut. Holen wir das Zuckerl.“

Vorsichtig hebe ich die Dame in den Leiterwagen, den ich vorher mit Polstern ausgestattet habe. Langsam fahren wir in ihr Zimmer, und sie gibt mir aus der Nachtkästchenlade das Lutschezuckerl für meinen heiseren Hals. Beim Zurückfahren frage ich sie: „Drehen wir noch eine Extrarunde, den Gang rauf und runter?“

Zu meinem Erstaunen antwortet sie: „Ja. Aber da will ich meine Rose mitnehmen.“

Stolz und würdevoll, wie eine Königin, sitzt sie nun in diesem Leiterwagen, der ja eine Kutsche ist, hält die Rose stolz in der Hand und lässt sich durch die Gänge chauffieren. In ihrem Gesicht erscheint Staunen, Freude... und ein erstes Lächeln.

Als ich sie wieder zu ihrer Mitbewohnerin am Tisch zurückbringe, blickt sie mich lange an und sagt schließlich:

„Weißt du, ich bin schon eine recht grantige Person. Aber heute habe ich gelacht! Danke!“ Dabei strahlt sie übers ganze Gesicht.

In dem Wohnbereich sprach sich rasch herum, dass es heute eine Kutschenfahrt gibt! Viele der älteren Bewohnerinnen und Bewohner haben diese Fahrt genossen, dabei gelacht und ein Stück neue, erfreuliche Lebensgeschichte geschrieben.

Mögen diese Geschichten niemals enden.

## Das Leben ist schön!

*„Ich bin ein Clown und sammle Augenblicke.“*

Heinrich Böll

Der Clown gibt niemals auf! Er ist ein Archetyp der Lebenskunst, welcher besonders in schwierigen Situationen seine Stärken hervorbringt. Es gibt keine Katastrophe und kein Unglück welcher sich der Clown unterordnet. Er spürt die Tragik, aber er resigniert nicht. Dies führt uns Roberto Benigni in seinem beeindruckenden Film „Das Leben ist schön“ parabelhaft vor Augen. Selbst im Konzentrationslager verhält sich der Protagonist spielerisch, kreativ und zutiefst human.

Alles was IST, hat in der „Clown-Philosophie“ Platz. Auch wenn etwas auf den ersten Blick nicht stimmig erscheint, dann stimmt es für den Clown trotzdem. Die größte Wirksamkeit entsteht aus der kompromisslosen Lebensbejahung! Trotz im schönsten Sinne bewegt sich der Clown durchs Leben. Er folgt dabei intuitiv den Gedanken von Viktor Frankl, der Humor als eine „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet hat. Ein sehr wirkungsvoller, zutiefst humaner Ansatz, der auch in Frankls Buch „Trotzdem JA zum Leben sagen“ zum Ausdruck kommt.

Der Clown findet aus der schlimmsten Situation noch einen Weg heraus, und er findet vor allem einen Weg, der würdevoll ist! Die Würde bleibt selbst in der schlimmsten und peinlichsten Situation insofern gewahrt, weil die Situation akzeptiert wird. Nur in der Ablehnung entsteht ein Bruch mit der Realität, vermittelt der Akzeptanz entsteht aber Würde und eine Kraft, die zu neuen Handlungsoptionen führt. Der Clown stolpert über das Geröll des Lebens hinweg, über alles was zerbrochen wird: zerbrochene Teller, zerbrochene Herzen und zerbrochene Träume. Eine der stärksten „Botschaften“ des Clowns lautet: Wenn etwas kaputt ist, dann kann Neues entstehen! Wenn Menschen ermordet werden oder verhungern, wie dies so drastisch in Frankls Schilderungen aus dem Konzentrationslager hervorgeht, wenn sich Kriege und Umweltkatastrophen ereignen, dann ist das nicht das Ende des Clowns. Für schreckliche, ungerechte und traurige Situationen gilt Mitgefühl und Anteilnahme. Eine Zeit der Trauer und des Leidens. Dunkle Stunden. Doch dies schließt niemals eine lebensbejahende, liebevolle Grundhaltung aus, sondern führt stets zu Fragen des Handelns. Wie kann ich mich in schwierigen Situationen würdevoll verhalten? Was ist mein Lebensinhalt? Was habe ich vom Leben noch zu erwarten? Und was erwartet das Leben von mir? „*Wer ein Warum zu leben hat, der erträgt fast jedes Wie.*“, schrieb Friedrich Nietzsche. Das ist der direkteste Weg, die Verzweiflung hinter sich zu lassen, auch wenn sich immer wieder bedrohliche Dinge auf der Welt ereignen. In der Philosophie des Clowns gibt es keine Endlichkeit. Nichts ist vergeblich. Nichts ist umsonst. Das macht diese Philosophie so stärkend und freudvoll. Alles entsteht, gedeiht und vergeht, nur um – irgendwann, irgendwie - wieder neu und anders zu entstehen. Ein Kreislauf über unermessliche Zeiträume. Ohne Anfang und ohne Ende.

Der Clown stellt sich aber niemals hin und macht irgendwelche Heils verkündende Botschaften, er beruhigt und besänftigt auch nicht. Denn es gibt eine Zeit der Betroffenheit, und die braucht es auch. Der Clown, verschließt sich also nicht vor Tragödien, sondern er blickt ihnen gefasst ins Auge, ohne darin zu versinken. Und falls doch, dann taucht er wieder auf! Denn er weiß: das Leben ist schön!



„schöön! erfolgreich scheitern, leichter leben“

Die Clown-Philosophie von Michael Trybek, ISBN 3-9500707-2-9

### **Buchrezension**

Gleich vorweg mein Tipp, wenn Sie dieses Buch lesen: legen Sie sich eine Packung Taschentücher bereit! Die werden Sie brauchen. Ob für Tränen der Erschütterung, des Berührtseins oder der vielen Lachtränen wegen – denn: dieses Buch nimmt sie mit!

Mit auf die Reise zu anderen Menschen, mit zu Erlebtem, Verpatztem, Gelungenem, zu einzigartigen Begegnungen, persönlichen Entwicklungen... Es öffnet Ihr Herz, es öffnet den Blick für neue Denk- und Sichtweisen, es macht Platz zum Mitschwingen und Mitfühlen, zum Staunen und sich wieder erkennen.

In ungemein poetischen Worten erzählt uns Michael Trybek philosophisch Hintergründiges, er taucht ein in frühe Kindheitserinnerungen, präsentiert augenzwinkernd die Auswirkungen moderner Erziehungstechniken, entführt uns in die griechische Mythologie und zuletzt auch in den Berufsalltag eines professionellen Clowns. ... der mit roter Nase, seinen vier Anti-Stress-Händen und dem Humor-Test-Stempel durch die Lande zieht und dabei eine tröstliche Spur von Lachen und Lebenslust nach sich zieht.

Das Buch ist eine herrlich bunte Mischkulanz aus Anekdoten & Weisheiten Erfahrungen & Erkenntnissen, Zitaten, Liedtexten, Gedichten, garniert mit Bildern und Sprüchen – leicht und in einem Zug zu lesen. Es geht runter wie Honig sozusagen.

Einfach nur zu empfehlen!

Dr. Karin Klug





**froh!**

**Lebensqualität HUMOR**

Pocket-Book, 56 Seiten, Paperback  
ISBN 3-9500707-3-7

Humor ist ein Über-Lebenselixier. Humor und Lachen stärken nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Geist und Seele. Michael Trybek beleuchtet den Humor als Kompetenz und Ressource im beruflichen und privaten Alltag – und gibt Impulse für einen lebensfrohen Umgang mit sich selbst und anderen.



**stark!**

**Gesundheitsfaktor RESILIENZ**

Pocket-Book, 40 Seiten, Paperback  
ISBN 3-9500707-4-5

Was stärkt uns? Was schützt uns? Was hält Menschen gesund? Elisabeth Trybek beschreibt übersichtlich und verständlich wertvolle Grundinformationen zum Thema "RESILIENZ". Dabei lässt sie ihre Erfahrungen als Pädagogin, Trainerin und Coach einfließen.



**frei!**

**Glücksprinzip GELASSENHEIT**

Pocket-Book, 56 Seiten; Paperback  
ISBN 3-9500707-5-3

Heitere Gelassenheit ist eine Haltung, die man durchaus trainieren und erlernen kann. Sie befreit von inneren und äußeren Zwängen, intensiviert die Freude am Sein und manifestiert sich letztlich in Erfolg und Glück. Michael Trybek verführt zu einer positiven Form des Leichtsinns. Er ermutigt seine Leser, ungesunden Zeitdruck und übertriebenen Perfektionismus loszulassen und sich täglich ein Stück zu verrücken.