

Willkommen

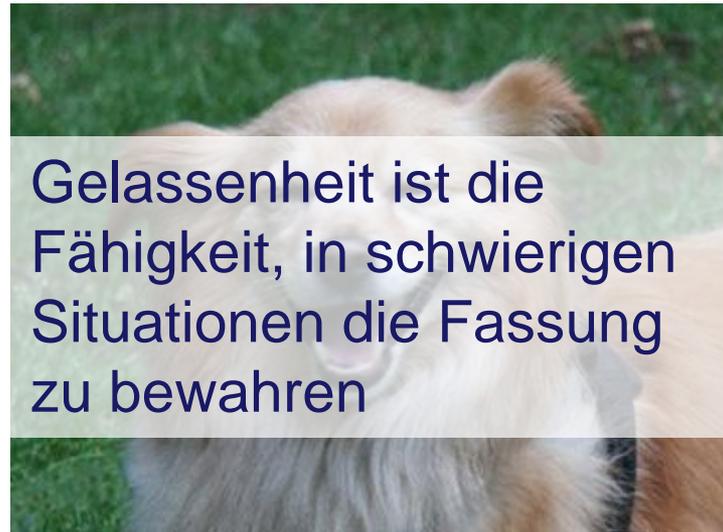


Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag

Lic.phil. André Dietziker, Fachpsychologe für Psychotherapie
Praxis: Zugerstrasse 56f, 6330 Cham - Homepage: www.zug-psy.ch

Definition

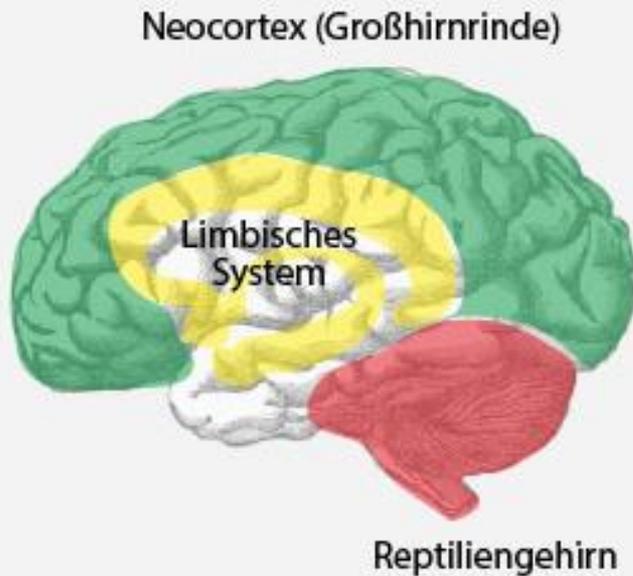
Gelassenheit und Humor



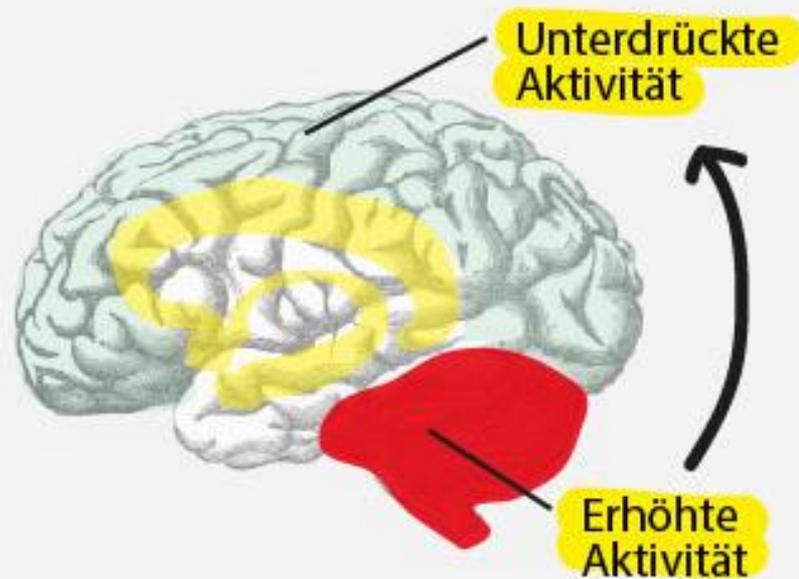
Gelassenheit ist die Bedingung für humorvolle Reaktionen

Stressreaktion

Normalzustand



Stresssituation



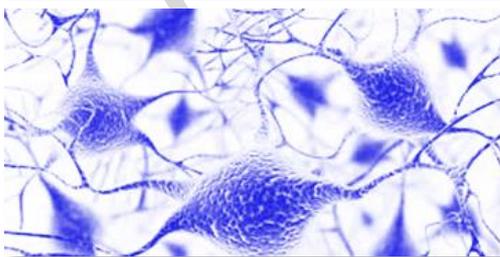
Stressmechanismus

Kampf, Flucht
oder Totstellreflex

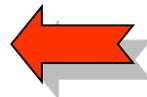
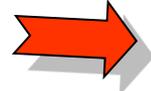


Reale Bedrohung

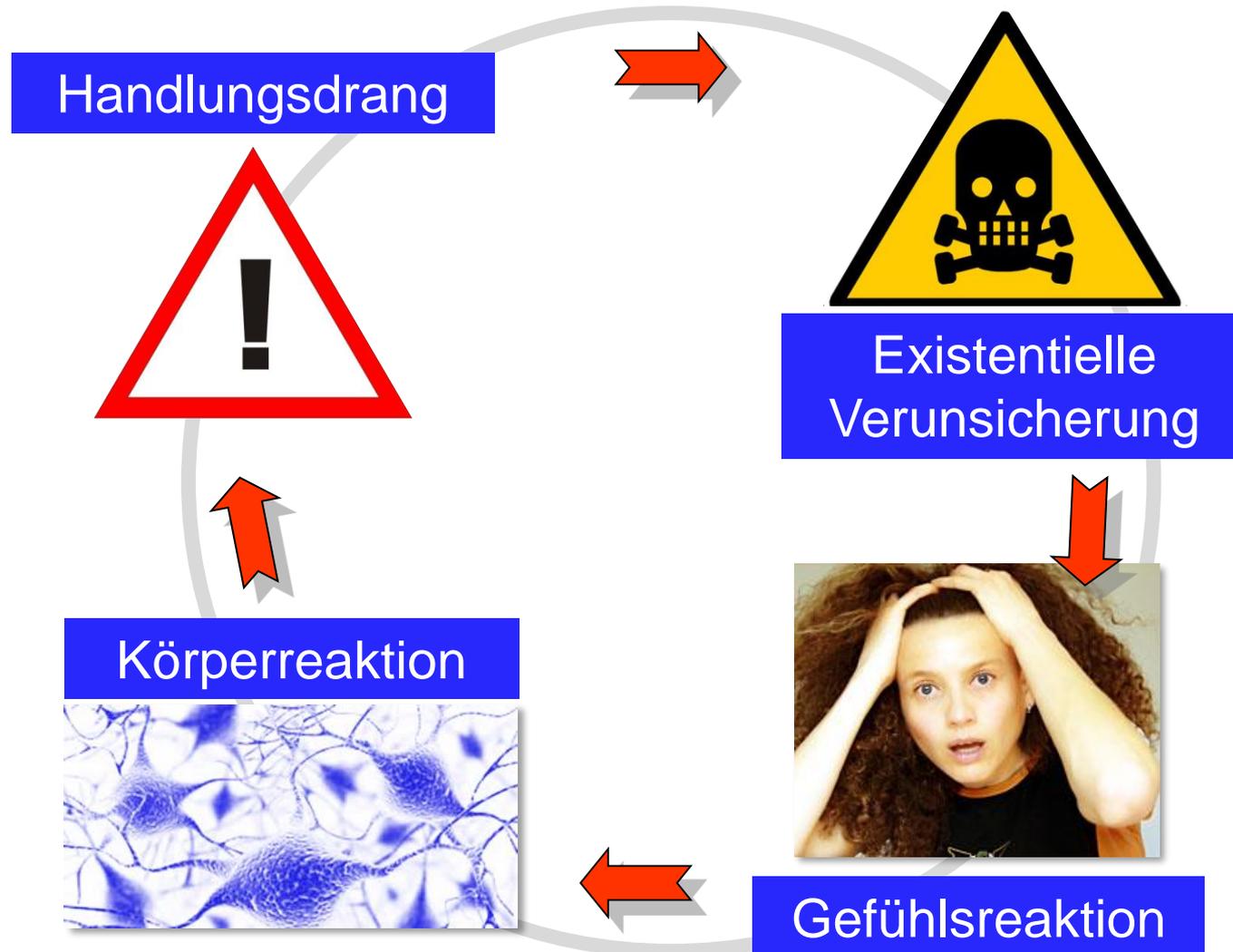
Körperreaktion



Angst



Gedankenstress



Stressauslöser



... die Differenz zwischen unseren Idealen und der Realität kann zu Verunsicherung und Stress führen

Befürchtungen, enttäuschte Hoffnungen

kein

~~Mein Problemkind~~



~~Mein Wunderkind~~

kein

Bewertung überprüfen

„Ist es Wirklichkeit?“

Findet die Situation in der Realität tatsächlich statt?

„Ist es lebensgefährlich?“

Ist meine Gesundheit oder sogar mein Leben hier und jetzt gefährdet?

«Ist es sicher, dass es so herauskommt?»



Fehlerfreundlichkeit

Ja, so gut kann ich es momentan,
besser nicht. Aber dies ist nicht wenig.

Hoppla!



Resilienz



Humor dient der **kognitiven, emotionalen und sozialen** Entwicklung des Kindes



Lachen ist eine Geheimwaffe für Eltern:

Lachen hilft gegen Stress

Lachen setzt Endorphine frei

Lachen fördert die Durchblutung

Lachen stärkt das Immunsystem

Lachen fördert die Kreativität



Theorie

Humor ist die **spielerische Veränderung** der unmittelbaren **Wirklichkeit**, aber auch das **Durchkreuzen** von Vorstellungen und **Erwartungen**.

W.Wicki



Technik

- verblüffen, überraschen, absurd reagieren
- übertreiben, verdrehen
- gar nicht reagieren, ignorieren
- clowneske Mimik und Gestik
- spiegeln, parodieren, kopieren
- Rollenwechsel
- die zweisilbige Antwort
- zuerst zustimmen dann fragen

