



# Humor und Gelassenheit



**Humor ist die Fähigkeit  
ein Lachen hervorrufen  
zu können**



**Gelassenheit ist die  
Fähigkeit, in schwierigen  
Situationen die  
Fassung zu bewahren**

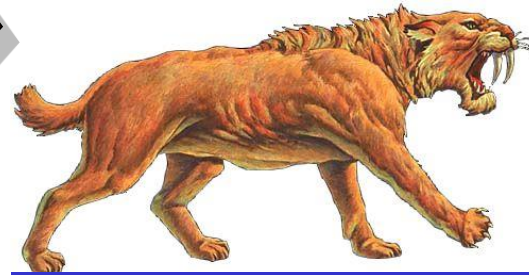
**Gelassenheit ist die Bedingung für  
humorvolle Reaktionen**



# Stressmechanismus

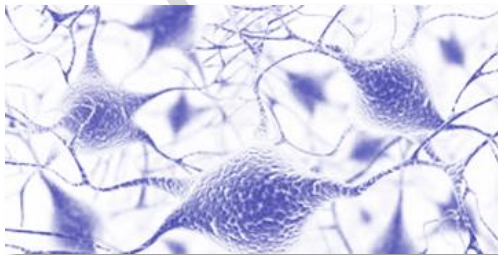
Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

**Kampf, Flucht  
oder Totstellreflex**



**Reale Bedrohung**

**Körperreaktion**

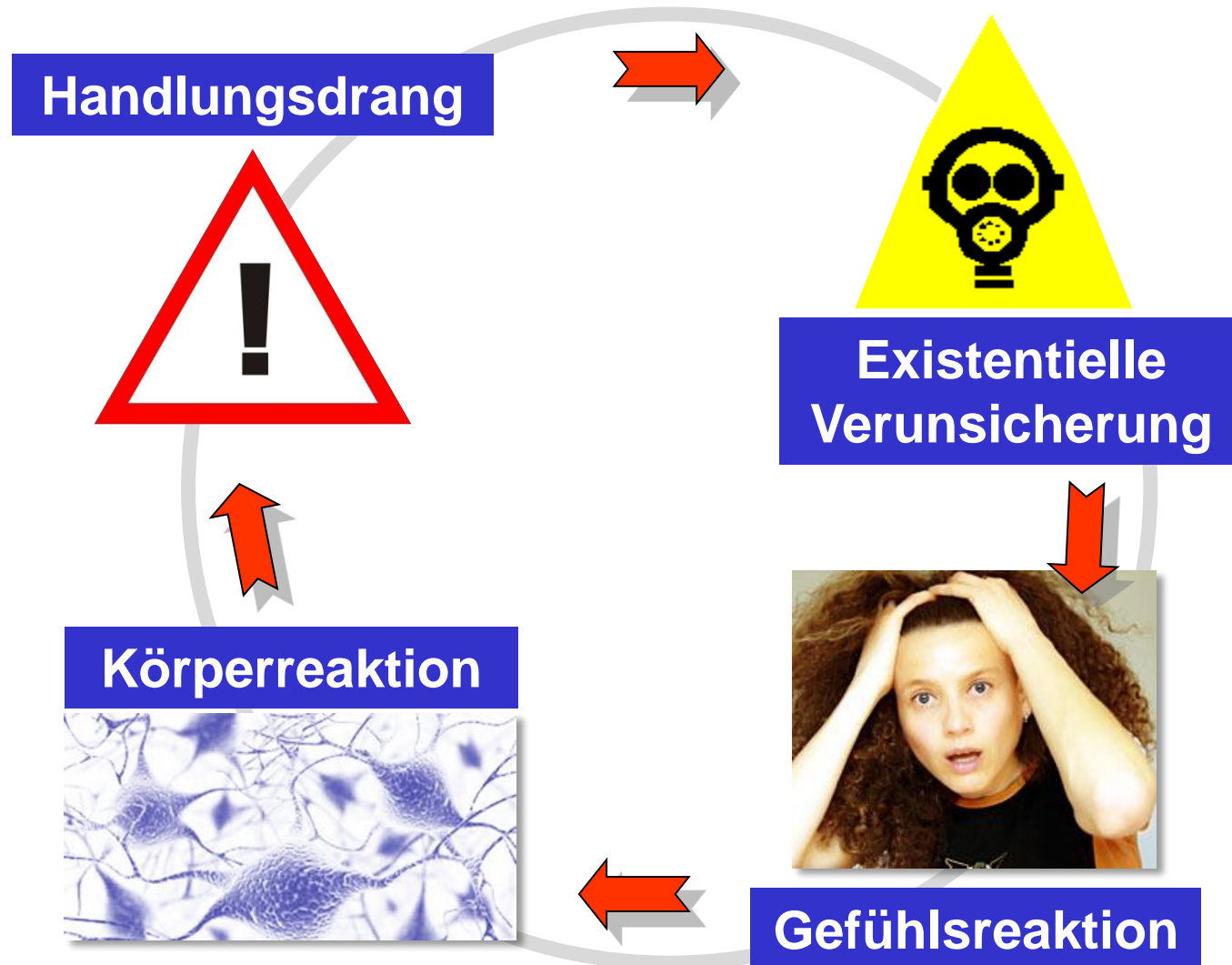


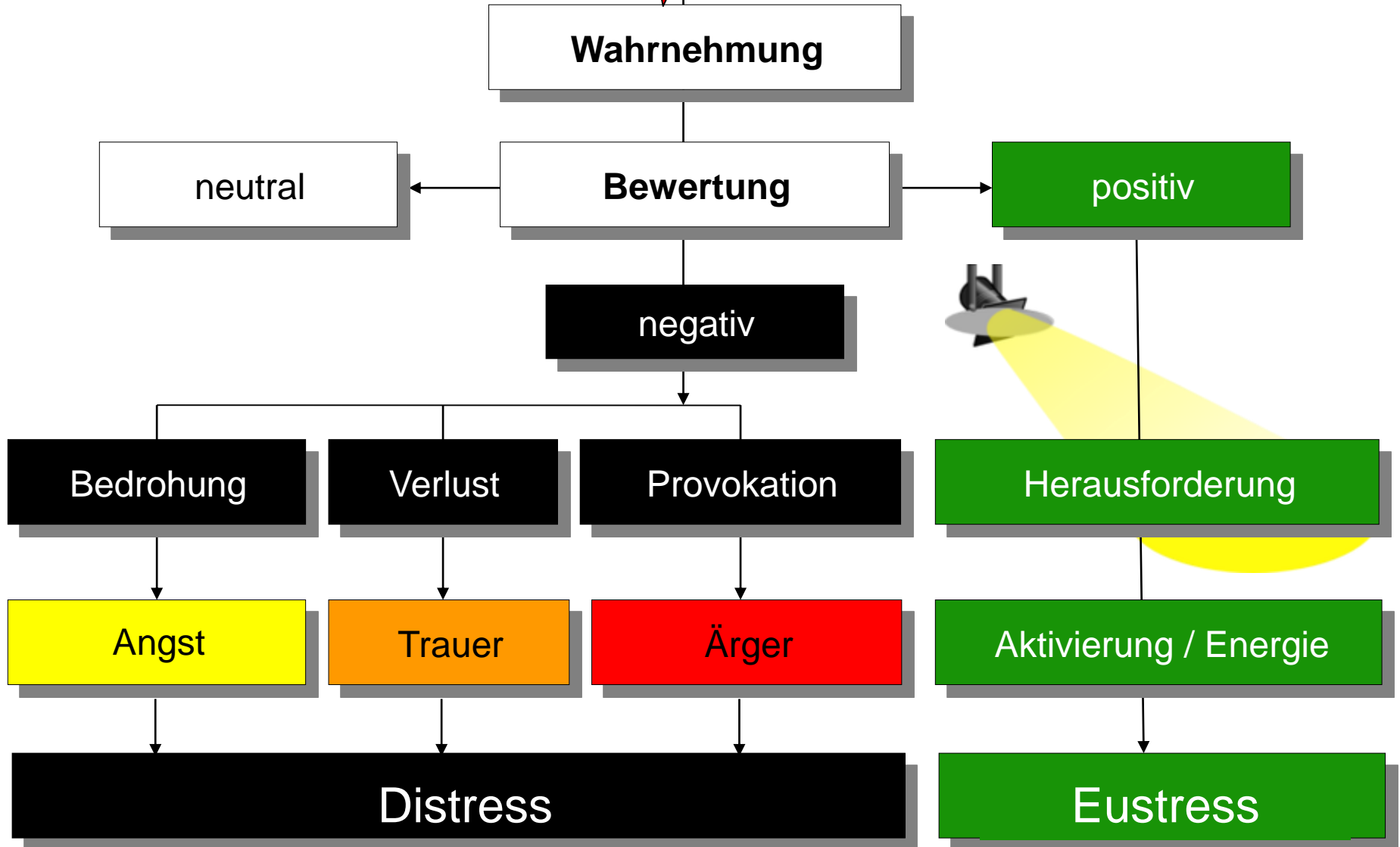
**Angst**



# Stressmechanismus

Humor und Gelassenheit in der Erziehung

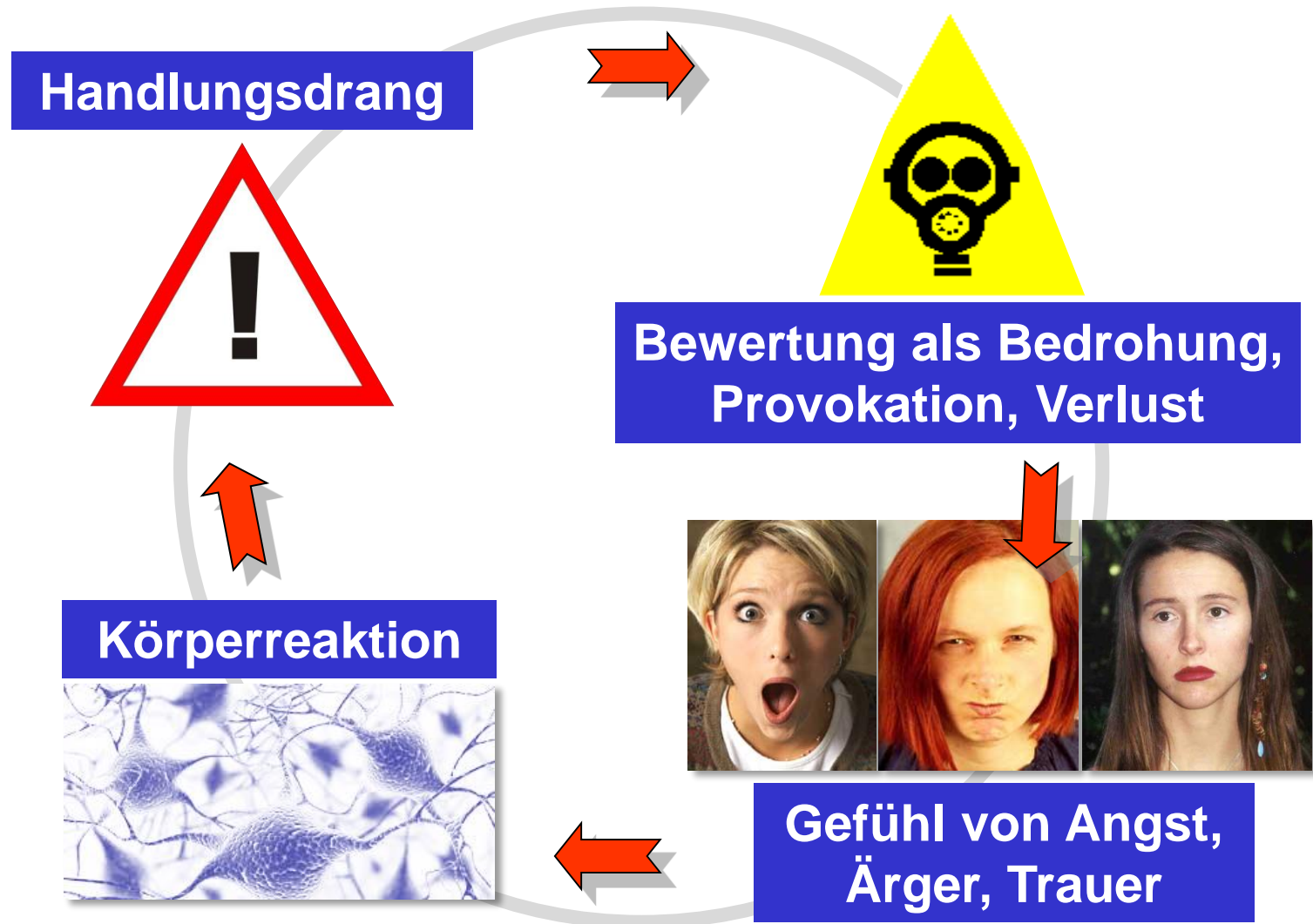






# Stressmechanismus

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**





# Stressauslöser

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**



**In welchen Situationen wird mein Alarmsystem eingeschaltet?**



# Bewertung

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

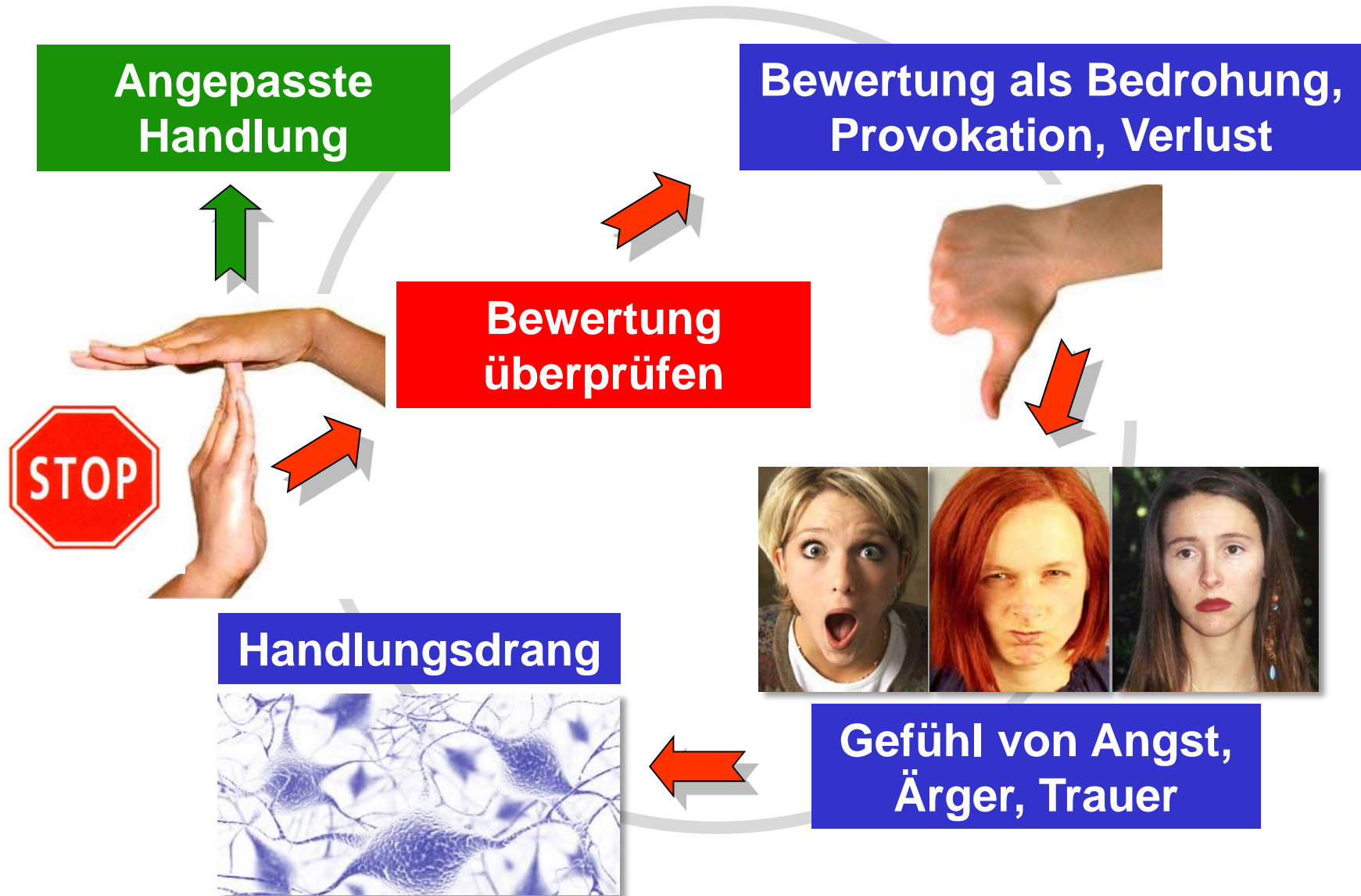
Hochrechnungen und katastrophierende Gedanken triggern unseren Stresspegel





# Überprüfen

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**







# Bewertung überprüfen

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

## Bedrohung (Angst)

Bist du sicher, dass die Situation dich existentiell bedroht?

## Provokation (Ärger)

Bist du sicher, dass dein Kind dich persönlich provozieren will?

## Verlust (Trauer)

Bist du sicher, dass du gerade jetzt etwas für immer verlieren wirst?



# umbewerten

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

**Die Situation ist furchtbar**

**Die Situation ist unangenehm.  
Ja, es könnte besser sein.**

**Ich kann es nicht aushalten**

**Es ist auszuhalten.  
Ich kann damit fertig werden.**

**Ich muss sofort etwas ändern**

**Es geht auch so.  
Auch das geht vorüber.**



# Haltung

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

## Fehlerfreundlichkeit

An unfehlbaren Eltern kann man nicht wachsen sondern nur verzweifeln

## Milde mit sich selbst und dem Partner

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

## Humor

Lachen bietet die Chance der Leichtigkeit wider den bitteren Ernst



# Resilienz

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

**Lachen ist eine Geheimwaffe für Eltern:**

**Lachen hilft gegen Stress**

**Lachen setzt Endorphine frei**

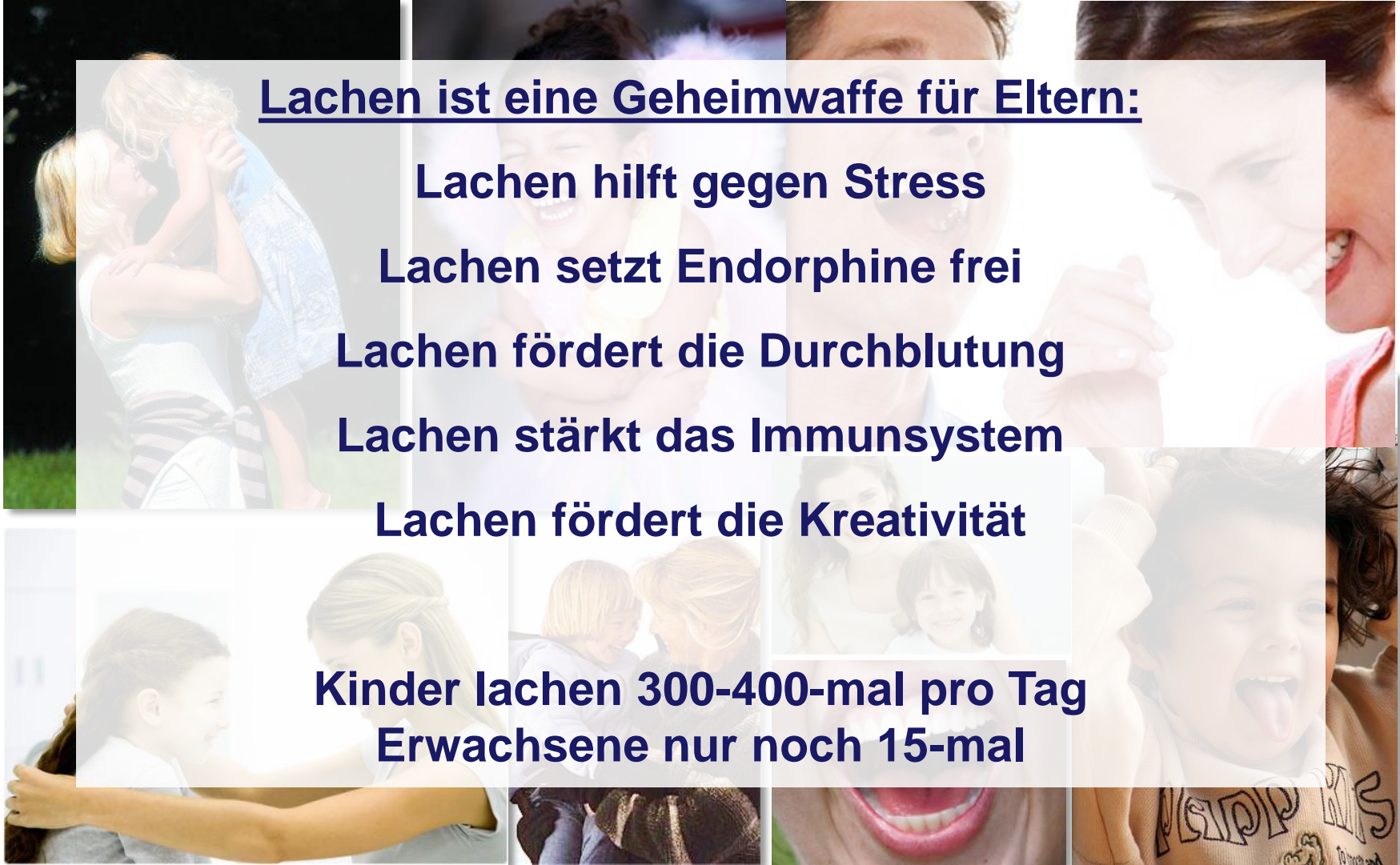
**Lachen fördert die Durchblutung**

**Lachen stärkt das Immunsystem**

**Lachen fördert die Kreativität**

**Kinder lachen 300-400-mal pro Tag**

**Erwachsene nur noch 15-mal**





# Technik

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

**kreativ das Unerwartete tun  
 übertreiben, überzeichnen  
 absurd reagieren, verblüffen  
 gar nicht reagieren, ignorieren  
 clowneske Mimik und Gestik  
 das Verhalten des Kindes spiegeln  
 Eltern und Kind wechseln die Rolle  
 die zweisilbige Antwort  
 das übertriebene Kompliment  
 zuerst zustimmen dann fragen**



# Haltung

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**

## Abwerten und Vorwurfshaltung

Humor funktioniert nicht in einer Atmosphäre von Vorwurf und Kritik

## Lachen oder Auslachen?

Die innere Haltung bestimmt, ob das Kind ihren Humor richtig versteht

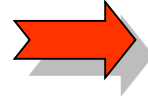
## Freundlich zugewendet

Ziehen Sie sich auf den sonnigsten Platz in sich selbst zurück !



# Folgerung

Humor und Gelassenheit **in der Erziehung**



**Erziehung basiert auf Beziehung**

**Leistungsdruck macht Stress**

**Stress frisst die Beziehung auf**

**gemeinsam zu lachen entstresst  
und fördert die Beziehung**

