



Prof. Dr. med. Barbara Wild

Fliedner Klinik Stuttgart, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Autorin

www.fliednerklinikstuttgart.de

Humortraining – funktioniert das denn?

Bildung von Humor gehört zur Bildung (Manfred Hinrich) – aber wie bildet man Humor? Ist das nicht eine Charaktereigenschaft, die man hat oder eben auch nicht? In diesem Vortrag wird Humor als eine Fähigkeit betrachtet, die man durchaus stärken kann. Dazu werden wissenschaftliche Belege genauso wie das praktische Vorgehen, zum Beispiel im Humortraining nach Paul McGhee (Humorfähigkeiten trainieren. Falkenberg, McGhee, Wild, 2013) dargestellt. Damit gemachte Erfahrungen bei gesunden und bei psychiatrischen und kardiologischen Patienten werden geschildert.