



**Birgitta Schermbach**

*Pflegefachfrau Psychiatrie, Coach*

**[www.allergutendingesinddrei.ch](http://www.allergutendingesinddrei.ch)**

**Humorvoll auftreten**

Manchmal befinden wir uns in Situationen, in denen uns fast der Kragen platzt. Dann täten wir gut daran, dem Geschehen mit einem geistigen Akt der Selbstdistanz zu begegnen. Damit wäre der Grundstein gelegt, der heiteren Gelassenheit in die Arme zu laufen.

Wir werden miteinander in Bewegung ver-rückte und ungewöhnliche Handlungen erforschen und ausprobieren. Dadurch erkennen wir, wie Überraschendes die Situation bereichern kann und uns aufgelockert zum Schmunzeln bringt.

Am Ende freuen Sie sich über den Knopf, den Sie gefunden haben, das durchaus mögliche Platzen des Kragens geschmeidig und heiter in eine neue Form zu bringen!