

MEDIENMITTEILUNG

Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag Seminare und Trainings zur Stressbewältigung durch Humor

Konstanz, 8. August 2025

Stress ist zur ständigen Begleiterscheinung des modernen Berufs- und Privatlebens geworden. Termindruck, Leistungsdruck und die Balance zwischen Arbeit und Freizeit fordern ihren Tribut. Doch es gibt eine einfache, oft unterschätzte Ressource, die dabei helfen kann, dem Druck zu begegnen: Humor.

„Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag“ lautet das Motto des Konstanzer Instituts Humorkom®, das sich unter Leitung von Udo Berenbrinker seit über 20 Jahren mit der Wirkung von Humor auf psychische Gesundheit, Kommunikation und Stressbewältigung beschäftigt.

Humor stärkt Resilienz und fördert kreative Lösungen

Wissenschaftliche Studien, unter anderem der Universität Zürich und der Harvard Medical School, belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von Humor. Lachen reduziert das Stresshormon Cortisol, setzt Glückshormone frei und aktiviert das parasympathische Nervensystem, eine zentrale Voraussetzung für Entspannung.

Darüber hinaus hilft Humor dabei, kritische Situationen aus einer neuen Perspektive zu betrachten, Konflikte zu entschärfen und kreative Lösungen zu entwickeln. Im beruflichen Kontext stärkt ein humorvolles Miteinander die Teamdynamik, baut Spannungen ab und fördert Innovation.

Seminare

Humor als Werkzeug für den Alltag

In einem öffentlichen Tagesseminar am 20. September in Konstanz gibt Udo Berenbrinker Einblicke in humorvolle Strategien zur Stressbewältigung. Teilnehmende lernen, wie Humor in Konfliktsituationen eingesetzt werden kann, welche Regeln der Komik helfen, Perspektivwechsel vorzunehmen, und wie „emotionaler Humor“ die zwischenmenschliche Kommunikation verbessert.

Weitere Seminartermine:

01.–02. November: Die Kunst des Scheiterns

22.–23. November: Clown-Humor-Komik – Einführung in die humorvolle Strategie für Beruf und Alltag

02. Dezember: Humor als soziale Kompetenz (Online-Live-Training)

05.–07. Dezember: Der Clown und die Stille – Staunen und Stille als Weg zur Freude

Ein besonderes Highlight ist die zertifizierte Ausbildung zum Humortrainer und -Coach, die im Januar 2026 startet, ideal für Lehrer, Sozialpädagogen, Mediziner, Führungskräfte und Coaches, die Humor gezielt in der Gesundheitsförderung und Kommunikation einsetzen möchten.

Humor für Unternehmen: Inhouse-Trainings

Die Trainings von Humorkom sind auch als Inhouse Schulungen für Teams, Führungskräfte oder im Rahmen moderner Führungskräfteentwicklung buchbar.

Pressekontakt & weitere Informationen: Udo Berenbrinker
www.humorkom.de