



Peter Hain

**Humor als Überlebenskunst:
«Scham-los & Würde-voll!»**

Seminare buchbar über:



oder:

www.frauke-niehues.net/fortbildungen

Es ist der Alltag,
der uns auslaugt, Artur.



Humor , im Ernst

Humor als Überlebenskunst!

«Scham-los & Würde-voll!»

Eine **Vu - Du** Studie

Hypnosalon 2. 9. 2026

Dr. phil. Peter Hain

Humor als Überlebenskunst?

- ♦ Hirnforschung
- ♦ Humor und Depression
- ♦ Humor und Burnout
- ♦ Humor und Lebenszufriedenheit
- ♦ Evidence based:
 - ♦ Humor heiraten....., aber...
 - ♦ HDS & HDHS



Wer Montagmorgen frisch
aussieht, hatte ein scheiß
Wochenende



*Männer sind der
Beweis, dass die
Natur Humor hat!*

Ernstes ernsthaft weiter
entwickeln.....

oder:

Vom **Ernst**nehmen zum (den) Ernst **nehmen**....

und vielleicht so tun, **als ob**??

Auf den Punkt gebracht....

Des Pudel's Kern!

PAROLE:

niemals aufgeben...



Inframing

1. **„Einsteigen.....** in den inneren Bezugsrahmen (KI.)
und die (negative) ‚Selbsthypnose‘
2. **... Erlaubnis ...** für Bilder, Assoziationen,
innere Filme und Phantasien (Th.)
3. **.. und die Türen öffnen!“** Einbringen ausgewählter
Bilder, Assoziationen etc.
 - gemeinsames ‚Ausmalen‘
 - Weiterentwickeln etc.
 - nonverbale Reaktionen
(Leitplanken !) beachten.

Definition und Suggestion des „heilsamen“ Humors

Humor ist

- eine wohlwollend distanzierende Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen
&
- eine indirekte Suggestion (ein konkretes Erleben)
 - für Optimismus & Hoffnung,
 - für Zumatung & Zuversicht
 - für Wertschätzung & Würde.

«Scham-los und Würde-voll!»

oder

Clint Eastwood geht einkaufen...

Das Humor

„A“

„B“

„C“

- „A“

(Absicht, Aufwand und Abstand)

- „B“

(Beziehung und Bereicherung)

- „C“

(„Context“- Variablen, „Clima“)

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie ca. 300 weitere Vorträge, PDF's und
Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und
Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Neu im MethodenSchatz:

Humor:
Peter Hain

„Inframing“
(Fallbeispiel)

„Scham-los und Würde-voll!
Humor in der Psychotherapie“
(Fallbeispiel)

Ressourcen finden & stärken:
Philine Wagner

„Reise ins Småland“
(Trance)

Achtsamkeit:
Andreas Broszio
(*inspiriert von Daniel J. Siegel*)

„Rad des Lebens“
(Trance)

Emotionsregulation:
Karolina Frieze

„Embodiment Übungen – Kongress
Emotionsregulation neu gedacht“
(Übungen)

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:

07.10.26	Gunther Schmidt	Krisen transformieren zu Chancen - ein Spektrum hypnosystemischer Kriseninterventionen
04.11.26	Andrea Berger, Gülcan Irdem	Trauma und pathogene Erinnerungen: Traumasensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
02.12.26	Ben Furman	Ich schaff's – Lösungsfokussierte Imaginationen: Krisenbewältigung und Handlungsmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene
03.02.27	Dorothea Thomaßen	Medizinische Hypnose
03.03.27	Roland Kachler	Depotenzierung des inneren Täters und Heilung der Traumawunden - Neue Wege in der Traumatherapie

Anmeldung über:
www.meg-frankfurt.de/hypnosalon