



# Öffentlicher Vortrag

vom 17. September 2021

19:00 – 21:00

Live-Stream via Zoom

## **Eine Dosis Humor, bitte!**

**Gedanken zu einer (nebenwirkungsfreien) Impfung  
für mehr Wohlbefinden und Resilienz**

**Referentin: Dr. Jenny Hofmann**

## **Die SWIPPA Ringveranstaltungen zum Rahmenthema «Das gute Leben»**

Die Positive Psychologie widmet sich seit mehr als 20 Jahren der Frage, was das «Gute Leben» ausmacht. Sie legt den Schwerpunkt auf empirisch abgesicherte Daten. Im Zentrum steht die Frage: Was machen die Menschen anders, die trotz Belastungen im Lebensalltag sich als glücklich bezeichnen, im Vergleich zu den Menschen, die unter ihrem Leben leiden und darüber klagen? Die Positive Psychologie hat inzwischen vielfältige Kenntnisse darüber erarbeitet, welche Handlungen menschliches Glück ermöglichen und vertiefen. Eines der Ziele der SWIPPA lautet: «Förderung des Wissenstransfers in die breite Öffentlichkeit.» Die SWIPPA- Ringveranstaltungen möchten daher Erkenntnisse der Forschung unters Volk bringen und zwar so, dass dieses Wissen leicht verständlich ist und für die Lebensgestaltung anwendbar wird. Es sind jährlich zwei bis drei Veranstaltungen zu wichtigen Themen der Positiven Psychologie vorgesehen.

## **Eine Dosis Humor, bitte! Gedanken zu einer (nebenwirkungsfreien) Impfung für mehr Wohlbefinden und Resilienz**

Es gibt viele Wege, ein erfülltes Leben zu erlangen, und Humor kann dazu beitragen. Humor wirkt auf zwei Wegen auf das Wohlbefinden: Durch die Förderung von positiven Emotionen und dadurch, dass das gekonnte Leben einer humorvollen Einstellung helfen kann, negative Gefühle abzuschwächen oder zu verringern. Jedoch sind Humor (und Lachen) nicht die "eierlegenden Wollmilchsäue" wie es manche populärwissenschaftlichen Meinungen propagieren wollen und in manchen Situationen ist zum Einsatz von Humor gar abzuraten. Neben Befunden dazu zeige ich Euch im Beitrag, dass Humor trainierbar ist und warum es sich lohnt, den eigenen Humor (wieder-) zu entdecken. "Wer lacht, hat noch Kapazitäten" mag eine Chefweisheit sein, doch unsere Befunde zeigen, "wer lacht, schafft Kapazitäten" - am Arbeitsplatz, in der Schule, in Freundschaften und in der Beziehung.

### **Dr. Jenny Hofmann**

arbeitet an der Universität Zürich und lehrt an der Zürcher Hochschule der Angewandten Wissenschaften und der Fernuni Schweiz. Ihr Interesse gilt positiven Emotionen, Humor, Lachen und dem Einfluss von Persönlichkeit auf die Ausprägung und Trainierbarkeit dieser Phänomene. Aktuell ist sie Präsidentin der SWIPPA.

### **Zeit und Ort**

17. September 2021 von 19 – 21 Uhr  
Virtuelle Veranstaltung: Online via Zoom

### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich für die digitale Teilnahme bis am 10. September 2021 mit folgendem Link an: <https://www.swippa.ch/de/veranstaltungen/ringveranstaltungen.html>

### **Teilnahmegebühr**

CHF 20.00  
Für SWIPPA Mitglieder kostenlos