MIT HUMOR LEBT MAN BESSER UND LÄNGER
Dur statt Moll

(NL/1014039886) Humor ist im Alter besonders wichtig. Warum dies so ist und wie Jeder seine Vorteile nutzen kann, zeigt folgender Beitrag.

Was ist eigentlich echter Humor?
Witze und Lachen gehören dazu, bedeuten aber nicht alleine bereits Humor. Wer Witze erzählt oder darüber lacht muss deshalb nicht schon Humor haben. Ein Mensch mit echtem Humor hat eine positive übergreifende Einstellung zum Leben. Dazu gehört zum Beispiel, dass man

* nicht vorrangig negative Aspekte im Auge hat
* nicht kleinkariert ist und nicht alles todernst nimmt
* sogar evtl. über sich selbst lachen kann
* versucht, das Beste aus allem zu machen
* sich um eine heitere Grundstimmung bemüht
* tolerant gegenüber Mitmenschen ist
* eine angenehme Atmosphäre verbeitet

Vorteile von Humor im Alltag
Ein humorvoller Mensch ist beliebt und findet mehr Beachtung. Wer über sich selbst lachen kann, wird auch am ehesten ernst genommen. Die Praxis zeigt: Wer Andere auch zum Lachen bringt findet auch Gehör bei anderen Dingen, die man übermitteln möchte.
Ganz wichtig ist auch die Auswirkung auf das Wohlbefinden. Man schont seine Nerven und fühlt sich besser. Der Blutdruck, und Kreislauf z.B. freuen sich. Negatives prallt besser ab. Man grübelt weniger und sieht den Tag in Dur und nicht in Moll. Humor macht das Leben im Alltag erträglicher, denn er hilft, Probleme und Problemchen des Alltags besser zu überstehen.
Nicht unwichtig: Humorvolle Menschen im höheren Semester strahlen positiv aus und wirken trotz des Alters jünger. Vielleicht auch deshalb, weil junge Leute meist eine positive Stimmung ausstrahlen. Humorlose wirken älter. Humor dagegen hält jung!

Was können Sie zu Ihrem Vorteil tun?
Wer nicht von Natur aus bereits humorvoll ist, kann es dennoch teilweise lernen. Hier einige Tipps.
- Werden Sie sich öfter der erheblichen Vorteile bewusst, wenn Sie den Alltag mit mehr Humor begleiten. Egal, ob es sich um mitmenschliche Kontakte handelt oder um diverse sachliche Angelegenheiten fast jede Situation kann man auch in einem positiven Blickwinkel sehen. An diesem Aspekt muss man evtl. ständig arbeiten.
- Versuchen Sie alles etwas lockerer zu sehen. Denken Sie ernsthaft darüber nach, ob sich Ihr Ärger in bestimmten Situationen wirklich gelohnt hat. Werden Sie zum eigenen Vorteil großzügiger und nicht kleinlich. Seien Sie tolerant. Ärger lohnt sich in Ihrem letztlich kurzen Leben nicht!
- Befassen Sie sich mit Witzen. Das Lesen oder Hören von Witzen alleine macht einen zwar noch nicht zum Humorvollen, hilft aber zur Stimmungsaufhellung. Gute Witze befassen sich mit der Praxis, nehmen diese übertrieben aus Korn und können trösten. Merken Sie sich einige Witze, die Ihnen besonders gefallen und erzählen Sie diese weiter. Sie werden merken, dass dies die Atmosphäre lockert.
- Lesen Sie auch heitere Literatur und befassen sich mit angenehmen Dingen, wie Musik und Kunst. Dies fördert Ihre Grundstimmung.
- Wählen Sie Ihren Bekanntenkreis aus. Miesmacher gehören vor die Türe!
- Radikal, aber oft wirksam: Wenn eine Situation allzu ernst wird, denken Sie sich etwas Witziges oder Lustiges aus. Stellen Sie sich z.B. einen unangenehmen Gesprächspartner mit Tirolerhut oder im Unterhemd vor.
- Grübeln Sie nicht. Konzentrieren Sie sich auf machbare Dinge nach dem Motto das Glas ist halb voll, nicht halb leer.
Der Text stammt von Heinz C. Pütz, Autor der im Buchhandel und bei Amazon erhältlichen Humorbücher
o HENRY´S SENIORENWITZE / 7,90 / ISBN:978-3-981248425
o GUTE LAUNE FÜR 55plus, / 12,90 / ISBN: 978-3-9812484

Pressekontakt

-

Herr Heinz C. Pütz
Frankenstrasse 25
50858 Köln

pueco@web.de

Firmenkontakt

-

Herr Heinz C. Pütz
Frankenstrasse 25
50858 Köln

shortpr.com/mawdqu
pueco@web.de

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.