

# VILLA WEIBER VIBES

strong in heart - clear in mind - true to yourself

## 7 Tage Humortraining

Zum Ausdrucken. Mit Platz für deine Gedanken.

### Tag 1 Widersprüche entdecken

Welche Widersprüche sind mir heute aufgefallen?


### Tag 2 Missgeschicke aufwerten

Was ist mir misslungen und wie habe ich es freundlich gedeutet?


### Tag 3 Übertreibung erlaubt

Welche Übertreibung hat mir heute Leichtigkeit verschafft?


## Tag 4 Humor nach außen

Wo habe ich heute einen kleinen humorvollen Moment geteilt?


## Tag 5 Selbstironie

Welche Eigenart konnte ich heute freundlich betrachten?


## Tag 6 Humor konsumieren

Was habe ich mir heute an Humor gegönnt und wie wirkte es?


## Tag 7 Ehrlicher Rückblick

Was nehme ich aus dieser Woche mit?


Hinweis: Nicht jeder Tag muss leicht sein. Manche Tage dürfen einfach ehrlich sein, auch das gehört dazu.

# VILLA WEIBER VIBES

strong in heart - clear in mind - true to yourself

## Erläuterung für 7 Tage Humortraining

### **Tag 1 Widersprüche entdecken**

- Beobachte Dinge, die nicht zusammenpassen.
- Beispiele: Fitnessstudio mit Aufzug, „Bitte Ruhe“ Schild neben Lärm.
  - Abends notieren: Was habe ich bemerkt?

### **Tag 2 Missgeschicke aufwerten**

- Wenn etwas schiefgeht, deute es freundlich um.
- Beispiel: Zu spät sein = flexible Zeitkompetenz.
  - Abends: Wie hat sich das angefühlt?

### **Tag 3 Übertreibung erlaubt**

- Übertreibe kleine Dramen bewusst.
- Beispiel: „Das war der härteste Gang zum Kühlschrank meines Lebens.“
  - Abends: Hat es Druck rausgenommen?

### **Tag 4 Humor nach außen**

- Eine sanfte humorvolle Bemerkung einbauen.
- Beispiel: „Ich bin heute funktional, nicht effizient.“
  - Kein Zwang, innerliches Lächeln reicht.

### **Tag 5 Selbstironie**

- Eine eigene Eigenart freundlich benennen.
- Beispiel: „Ich verliere Dinge nicht, ich verteile sie.“
  - Abends: War ich milder zu mir?

### **Tag 6 Humor konsumieren**

- 30 Minuten Humor: Film, Podcast, Buch.
  - Nur was dir wirklich gefällt.
- Abends: Wie fühlt sich mein Körper an?

### **Tag 7 Ehrlicher Rückblick**

- Was hat gutgetan? Was war zu viel?
- Notiere Sätze, welche du öfter anwenden möchtest.
  - Humor ist ein Werkzeug, kein Muss.

Abschlussgedanke: Humor hilft, den Alltag leichter zu tragen und darf auch mal pausieren.