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.