



**HumorCare**  
Deutschland-Österreich

# HUMOR UND POSITIVE PSYCHOLOGIE IN AKTION

## JAHRESTAGUNG 2025

Eure Referent\*innen



**EGBERT  
GRIEBELING**



**ANDREA  
GESER-  
NOVOTNY**



**PROF. DR.  
WILLIBALD  
RUCH**



**NANNI  
GLÜCK**



**DR. MICHAEL  
TITZE**

Anmeldung

[geschaeftsstelle@humorcare.com](mailto:geschaeftsstelle@humorcare.com)



**27.  
September  
2025**



Veranstaltungsort: Hoffmanns Höfe,  
Frankfurt am Main, Heinrich-Hoffmann-Straße 3

[www.humorcare.de](http://www.humorcare.de)



# Programm

JAHRESTAGUNG 2025

<b>9:30</b>	<b>ERÖFFNUNG</b>	
<b>10:00</b>	<b>VORTRAG</b>	<b>Prof. Dr. Willibald Ruch</b> Humor und Positive Psychologie
<b>10:45</b>	<b>PAUSE</b>	
<b>11:15</b>	<b>WORKSHOP 1</b>	<b>Nanni Glück</b> Mein Humor als Stresskiller  <b>Dr. Michael Titze</b> Auch Handicaps sind Ressourcen
<b>12:45</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>	
<b>14:00</b>	<b>WARM-UP</b>	
<b>14:30</b>	<b>WORKSHOP 2</b>	<b>Egbert Griebeling</b> Lachyoga als Selbstvorsorge und Therapie  <b>Andrea Geser-Novotny</b> "Schulclowns" – Humor in der Pädagogik einmal anders
<b>16:00</b>	<b>PAUSE</b>	
<b>16:30</b>	<b>PLENUM</b>	Zusammenfassung, Fragen, Verabschiedung
<b>17:00</b>	<b>ENDE</b>	

Die Tagung ist keine akademische Fachveranstaltung. Sie ist offen für ein breites Publikum. Insbesondere Menschen, die in den Bereichen Gesundheit, Lehre, Pädagogik und Soziales arbeiten, finden hier interessante Anregungen für sich und ihren beruflichen Alltag. Zudem bietet die Tagung die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Humor als wichtige Ressource menschlichen Daseins begreifen.



## HUMOR UND POSITIVE PSYCHOLOGIE IN AKTION

Humor ist eine von 24 Charakterstärken in der Positiven Psychologie. Als kognitives, soziales, und emotionales Phänomen wirkt Humor nachhaltig auf das menschliche Befinden – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Die Referent\*innen beleuchten die Zusammenhänge von psychischem Wohlbefinden und Humor. Zudem stellen sie hilfreiche Übungen vor.

### **Prof. em. Dr. Willibald Ruch: Humor und Positive Psychologie**

Das Referat betrifft die Schnittmenge von Humor und Positiver Psychologie (PP). Dabei werden die zwei Bereiche strukturiert („Humor & Komik“; „drei Säulen der PP“) und besonders auf Forschung zu Charakterstärken, Positiven Interventionen, und Humortraining eingegangen.

**Prof. em. Dr. Willibald Ruch** ist Persönlichkeitspsychologe, Diagnostiker und positiver Psychologe; Dozent, Forscher, Herausgeber, Preisträger, Autor.

### **Nanni Glück: Mein Humor als Stresskiller**

In diesem Workshop vermittelt Nanni Glück, wie Humor ganz bewusst als heilsames Hilfsmittel gegen den alltäglichen Stress eingesetzt werden kann. Sie zeigt, wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht und wie wir ganz bewusst unseren eigenen Humor kultivieren können, um so besser mit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags zurecht zu kommen.

**Nanni Glück** ist M.A. Psychologin, Gesprächs- & Hypnotherapeutin, Trainerin & Speakerin, Kooperationspartnerin der AOK und des ZSL im Bereich Gesundheitsmanagement in betrieblichen und nicht-betrieblichen Lebenswelten ([www.glueckslachen.de](http://www.glueckslachen.de)).

### **Dr. Michael Titze: Auch Handicaps sind Ressourcen**

Clowns setzen blamable Misserfolge und Schwächen genussvoll in Szene. Damit offenbaren sie einen Mut zur Lächerlichkeit, den der Therapeutische Humor als Bewältigungsstrategie betrachtet. Das klagsame Vorzeigen eigenen Leidens ist dabei ein besonderer Kunstgriff. Die Voraussetzungen und Auswirkungen werden in diesem Workshop veranschaulicht.

**Dr. Michael Titze** ist Dipl.-Psych., Dr. rer. soc., Psychologischer Psychotherapeut, Gründungsvorsitzender von HCDA. Gründer der HCDA-Akademie. Initiator der Gelotophobie-Forschung. Zusammen mit Erika Kunz Entwicklung des „Humordramas“. ([www.michael-titze.de](http://www.michael-titze.de))

### **Egbert Griebeling: Lachyoga als Selbstfürsorge und Therapie**

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, können vor allem kranke Menschen vom „Lachen ohne Grund“ profitieren. Egbert Griebeling bringt dazu Erfahrungen aus seiner 10-jährigen Tätigkeit in fünf Rehakliniken ein. Er stellt Lachyoga in fundierter Theorie und fröhlicher Praxis vor.

Zudem erläutert er, welche Vorteile diese heitere Methode für jeden Menschen haben kann.

**Egbert Griebeling** ist Lachyoga-Master-Trainer, Lachtherapeut, Tanztherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und Stressmanagement-Trainer ([www.lachyoga-sonne.de](http://www.lachyoga-sonne.de)).

### **Andrea Geser-Novotny: „Schulclowns“ – Humor in der Pädagogik einmal anders**

Ein Schulclown ist ein fröhliches Wesen mit großem Herzen und feinfühligem Wahrnehmung. Er lockert die Atmosphäre, öffnet Türen und baut Brücken. Wir lernen die tägliche Arbeit der Schulclowns kennen und schauen, wie wir ohne rote Nase Atmosphäre verändern können. Die Übungen können in der Schule als auch in anderen Lebensbereichen angewendet werden.

**Andrea Geser-Novotny** ist Dipl. Sozialpädagogin, Humorberaterin und 3-fache Mama. Jahrelange Erfahrung in der sozialen Arbeit, im Projektmanagement, Personalführung, in Ehrenamt und Vereinsarbeit. Gründerin von true!moments gUG ([www.true!moments-clowns.com](http://www.true!moments-clowns.com)).



# Preise

## JAHRESTAGUNG 2025

### Tagungsgebühr

Mitglieder	109 Euro
Nichtmitglieder	149 Euro

### Tagungsgebühr bei Anmeldung bis zum 15. 6. 2025

Mitglieder	89 Euro
Nichtmitglieder	129 Euro

Die Tagungsgebühr beinhaltet die Teilnahme an der Tagung sowie jeweils an einem Workshop am Vormittag und am Nachmittag. Bitte gib bei der Anmeldung an, welche beiden Workshops du besuchen möchtest. Mittagessen und Pausenverpflegung sind inklusiv.

Es steht ein begrenztes Kontingent an Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Übernachtungen sind sowohl von Freitag, den 26.9., auf Samstag, den 27. 9., als auch vom Samstag, den 27.9., auf Sonntag, den 28. 9. möglich.

### Übernachtungen inkl. Frühstück

Einzelzimmer mit D/WC	92 Euro
-----------------------	---------

Verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an [geschaeftsstelle@humorcare.com](mailto:geschaeftsstelle@humorcare.com). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldeschluss: 1. 8. 2025. Eine Stornierung ist bis zum 1. 8. 2025 möglich. Es wird eine Stornogebühr von 30 Euro erhoben. Bei späterer Stornierung ist die volle Tagungsgebühr zu zahlen. Bei Krankheit, Verspätung oder Nichtteilnahme wird keine Rückerstattung gewährt. Du kannst jedoch kostenfrei eine Ersatzperson benennen. Bei unbezahlten Anmeldungen wird bei Nichtteilnahme die Tagungsgebühr trotzdem fällig.