



**Dr. Jenny Hofmann**

*Oberassistentin, Universität Zürich*

**[www.psychologie.uzh.ch](http://www.psychologie.uzh.ch)**

**Wie Humor als Ressource genutzt werden kann:  
Ergebnisse wissenschaftlicher Evaluationen von Praxisprojekten**

Die Psychologie war traditionellerweise defizitorientiert. Mit der Positiven Psychologie (PP) tritt ein Perspektivenwechsel auf, welcher hilft, die Psychologie wieder zu komplettieren. Die PP beschäftigt sich mit den Aspekten des Lebens, die es lebenswerter machen und forscht verstärkt in den drei Bereichen: (1) positives Erleben, (2) positive Persönlichkeitseigenschaften und (3) positive Institutionen. Die Humorforschung kann in die PP eingebettet werden: Humor ist eine Charakterstärke, welche zur Lebenszufriedenheit beiträgt.

Der Vortrag bietet einen Einblick in «brandheisse» Forschungsergebnisse der Universität Zürich aus den Bereichen Pflege/Gesundheit und Therapie. Unsere Ergebnisse zeigen, dass der «Sinn für Humor» trainiert werden kann und zum Positiven Erleben, Stressbewältigung und Förderung von Beziehungen beiträgt. Dabei geht es nicht darum, möglichst laut zu lachen sondern um Erheiterung und eine humorvolle Einstellung gegenüber der Welt.

<http://humorkongress.ch> | <https://www.facebook.com/humorkongress>