

Inhaltsverzeichnis

1	Warum Humor so wichtig ist	1
	Literatur	11
2	Gehen Sie dem Humor auf den Grund	13
2.1	Artenvielfalt des Humors	18
2.2	Macht Humor gesund?	28
2.3	Was Humor für Sie leisten kann	36
2.4	Jetzt ist Schluss mit lustig! – Grenzen von Humor	44
	Literatur	50
3	Humorvoll durch den Pflege- und Klinikalltag	53
3.1	Stark im Alltag – Bewältigungsstrategie mit Humor	54
3.2	Bleiben Sie handlungsfähig	78
	Literatur	90
4	Werden Sie ein Leuchtturm	91
4.1	Humorvolle Menschen sind glücklich und glückliche Menschen sind humorvoll!	94
4.2	Achten Sie auf sich!	108

XVIII Inhaltsverzeichnis

4.3	Mit Herz und Hirn	119
4.4	Nicht gemeckert ist genug gelobt, oder?	123
	Literatur	130
5	Resilienz und Humor	133
	Literatur	145