

Humor

Was es sein kann: über das, was misslingt, lachen zu können und das Lustige in allem sehen können: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, Fähigkeit, das Leben nicht zu ernst zu nehmen und lieber über Dinge zu lachen und andere zum Lachen zu bringen



Jamie Brown © unsplash.com

- ☺ Heute schon gelacht? Noch nicht? Dann geh mal vor deinen Spiegel, setze eine rote Nase auf (wahlweise malst du dir einen dicken roten Punkt auf die Nase) und lächle dein Spiegelbild an. Es macht dir alles nach! Dann bewundere dich und sage bitte: „Super, dass mich morgens schon so ein fröhlicher, attraktiver, intelligenter Mensch anlacht!“
- ☺ Direkt danach kannst du deiner Zahnbürste Komplimente über ihre leuchtenden Farben und wunderschönen Borsten machen. Oder du beginnst eine (einseitige) Diskussion mit deiner Tasse, warum sie dir heute nicht schon früher begegnet ist, sondern immer wartet, bis du sie abholst. Diese und andere erfundene Stories bringen deine Laune in Schwung, deine Phantasie zum Brodeln und Dein Grinsen bleibt für lange im Gesicht.
- ☺ Und wenn Du keine*n Freund*in hat, die immer das Lustige an deinen Fehlschlägen sieht und darüber schallend lachen kann, tu es selber: Immer, wenn du dich ärgerst oder enttäuscht bist, stelle dich im Geiste einen Meter neben dich und schaue auf dich und deine Situation mit der Frage: Was wäre daran komisch, wenn es nicht um mich ginge?

drei Situationen, über die ich heute lachen konnte

