

Workshop

Mehr Leichtigkeit, bitte! – Humor und Improvisation

Humor und Improvisation folgen einer gemeinsamen Grundhaltung: Sie sind Gegenspieler des Perfektionismus. Sie akzeptieren die Unvollkommenheit und nehmen vorhandene Dinge an. Dieser Workshop vermittelt Basiswissen des Improvisationstheaters und des gesundheitsfördernden Humors. Dadurch lässt sich eine humorvolle Haltung trainieren, die einer souveränen Persönlichkeitsentwicklung förderlich ist. Der Workshop ist für alle hilfreich, die mehr **Kreativität**, **Heiterkeit** und **Gelassenheit** in ihren (Arbeits-)Alltag bringen möchten. Gleichzeitig können die Teilnehmenden einen Fundus an humorfördernden Übungen aufbauen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Worum geht es?

Die Teilnehmenden lernen Humor und Improvisation als hilfreiche Kommunikations- und Gestaltungsformen kennen. Sie erfahren, wie eine offen-neugierige Haltung die Kreativität und Zusammenarbeit erweitert. Die Teilnehmenden üben Verbindlichkeit und Authentizität sowie den spielerisch-humorvollen Umgang mit Statusverhalten. **Flexibilität**, innovativer **Mut** und **Selbstwirksamkeit** sollen lachend gefördert werden. Für den Transfer in den Arbeitsalltag bekommen die Teilnehmenden erprobte Werkzeuge an die Hand.

Was passiert in dem Seminar?

Der Workshop ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Der Workshop ist stark praxisorientiert.

Themen sind:

- Nutzen von Humor und Improvisation fürs Wohlbefinden
- Ausbau einer spielerischen Grundhaltung
- Entwicklung von Akzeptanz und Angeboten
- Hilfreiche Verbindungen gestalten und ausbauen
- Spielerisch-souveräner Umgang mit Statusverhalten
- Mit Klarheit und Mut zu Entscheidungen kommen
- Ausbau der Unsicherheitstoleranz
- Gelassener Umgang mit unvorhersehbaren Situationen
- Tools für den Arbeitsalltag

Wo und wann findet das statt und was kostet das?

Der Workshop findet am 14.11. und 15.11.2026, in einem Schauspielstudio in Hamburg-Ottensen statt (Bahrenfelder Straße 201a). Samstag in der Zeit von 9 bis 18 Uhr und Sonntag von 10 bis 16 Uhr.

In der Kursdauer von 15 Stunden sind zwei einstündige Mittagspausen enthalten. Der Preis für Kurs und Verpflegung während des Seminars (inkl. Mittagessen) beträgt 390 Euro. Kosten für eine evtl. Übernachtung sind nicht enthalten.

Wie kann ich mich anmelden?

Anmeldungen können als formlose E-Mail an vogler@rollenwexel.de gesendet werden. Der Workshop ist auf 12 Teilnehmende begrenzt.

Wer leitet den Workshop?

Der Workshop wird von Jan-Rüdiger Vogler geleitet. Er spielt seit über 20 Jahren Improvisationstheater, gibt Workshops und nimmt regelmäßig an Festivals und Fortbildungen teil. Als Humorberater ist er seit rund 15 Jahren tätig. Er ist Vorsitzender des Vereins HumorCare e.V. Deutschland-Österreich. Als Kommunikationswissenschaftler, Publizist, Journalist und systemischer Coach ist er Spezialist für Individual- und Massenkommunikation.

Dieser Workshop ist für Sie richtig, wenn Sie...

- mehr Gelassenheit, Mut und Kreativität entwickeln möchten
- dem Perfektionsdrang einen heiteren Gegenspieler zur Seite stellen wollen
- Lust auf unkonventionelle Methoden haben
- Arbeit und Privatleben mit einer Prise Humor und Leichtigkeit würzen möchten
- ein fröhlich-heiteres Wochenende erleben wollen
- neue Erkenntnisse und Tools mit nach Hause nehmen möchten