

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Woche 1: Was ist Humor?	13
Woche 2: Achtsamkeit	21
Woche 3: Spielerische Lebenskunst	31
Woche 4: Heitere Gelassenheit	39
Woche 5: Resilienz – Humor als Bewältigungsstrategie	49
Woche 6: Selbstironie – Über uns selbst lachen	57
Woche 7: Humorstrategien – therapeutischer Humor in der Selbstanwendung	63
Woche 8: Reflexion	71
Literatur	79