

Inhalt

Vorwort.....	7
1. Lachen macht leicht	
Humor ist Herzensbildung	14
Lachen – ein Mitbringsel aus dem Paradies	17
Lachtheorie von der Straße und vom Schreibtisch....	20
2. Lachen vertreibt Angst	
Lachen schafft Abstand	26
Wer lacht, denkt kreativ	29
Lachen sprengt Grenzen.....	33
3. Lachen – das große Trotzdem	
Der Realität trotzen.....	41
Fröhlich und dickköpfig	43
Humor und Glück	46
4. Lachen kann heilen	
Humor heißt Fühlen.....	52
Zwischen Tränen und Lachen.....	56
Sich gesundlachen.....	58
Humorvolle Menschen	60
5. Einander lachend verstehen	
Lachen in Beziehungen	68
Humor und Respekt	71
Sich gnädig sein	75

6. Lachen – Sprache ohne Worte

Dunkles Lachen	79
Grenzen des Humors	83
Humor stimmt optimistisch	88

7. Humor und Kreativität

Da hilft nur noch Humor	95
Lachen relativiert Unzulänglichkeiten	97
Lachen über Fehler	100

8. Humor und Stress

Humor und Lampenfieber	107
Humor und Zeit	111
Humor und Denken	113

9. Humor und Endlichkeit

Humor und Sinn	120
Weise altern	125
Humor und Verlust	129
Lachen und Sterben	131
Humor und Weisheit	134

Nachwort	137
Anmerkungen	140
Literatur	141