

## Seminarprofil

### **Burnout-Profilaxe /** zweitägig

#### **Drohende Überlastungen mit Humor bewältigen**

Dieses Seminar widmet sich der Förderung einer stabilen Psychohygiene. Humor zu bewahren und eine Früherkennung von Krisen helfen maßgeblich dabei, eine neue Leichtigkeit zu erlangen, besonders im Umgang mit arbeitsbedingten Stress-Faktoren. Der humane und kreative Umgang mit herausfordernden Situationen, den wir uns auch wünschen in sozialen Berufen, braucht eine spezielle Haltung, Strategien und Übung.

Paul Kustermann kombiniert seine langjährige Praxis-Arbeit mit Grundprinzipien einer Spielkultur, um die persönliche Resilienz und ureigenen „Humor-Kompetenzen“ zu fördern.

Wie effektiv diese Kombination von psychologischem Verstand und spielerischer Kreativität den Menschen helfen kann, zeigt sich in der schnellen Rückkehr zu einer gesunden Normalität. Burnout ist die vorletzte Warnung. Beugen Sie vor mit Humor.

#### **INHALTE (Auswahl)**

- Spielkultur erleben
- Soziale Kompetenzen stärken
- Achtsamkeits- und Resilienz- Übungen
- Beispiele aus der Positiven Psychologie
- Praktische Methoden zur Vorbeugung und Bewältigung von arbeitsbedingten Stressfaktoren
- Hinweise zur Erkennung von Krisen und Bewältigungsmethoden
- Humor und seine Signalfunktion auf eine gesunde Normalität
- Perspektivenwechsel, Reframing, Autogenes Training

#### **METHODE**

Ein zweitägiges Team-geleitetes Seminar, in dem gelacht und gespielt, im Dialog reflektiert und in praktischen Übungen erprobt wird. Wir nehmen uns das Spielen und den Humor als Modelle vor, um neue Wege aus der chronischen Ernsthaftigkeit zu finden. Erfolgreiche Handlungsprinzipien aus der therapeutischen Praxis und langjährigen Humor-Arbeit in Kliniken dienen als Grundlage für die Entwicklung von praktischen Ansätzen zur Pflege einer gesunden Psychohygiene.

#### **ZIELGRUPPEN**

Menschen, die ihre eigene Gesundheit gefährdet sehen durch hohen beruflichen Leistungsdruck oder Stress-Faktoren. Auch für Trainer, Coaches und Therapeuten, die neue Impulse suchen.



**Leitung:** **Paul Kustermann** (\*1955)  
Clown Coach Trainer Autor Pädagoge

**Mitbegründer** und Botschafter des ROTE NASEN e.V. (Clowns besuchen Menschen in therapeutischen Einrichtungen)

> **Theater-Studium** für Schauspiel und Regie an der Univ. of Minnesota USA.

> **2 jähriges Musikstudium**, College of The Redwoods, Eureka / California.

> **Weiterbildungen** als Tänzer, Akrobat, Pantomime & Clown. Dell Arte California

> **Zertifizierter Systemischer Coach**, SYSTWORKS Wien, Tom Hansmann

> **Zertifizierter Humor-Trainer** / durch HumorCare Deutschland wie auch Eckart v. Hirschhausen & Michael Christensen.

> **Dozent** an der Kath. Hochschule für Sozialwesen, Berlin - Im Ernstfall mit Humor

1994 gründete Paul Kustermann mit drei Kollegen eines der ersten Programme in Europa für ClownVisiten bei Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Seitdem ist dieses Projekt zu einer internationalen Organisation heran gewachsen mit über 350 Clowns im regulären Einsatz mit Hilfe für Menschen, die in schwere Krisen geraten sind durch Erkrankungen, psychische Labilität oder Katastrophen natürlicher wie auch politischer Art. ([www.rotenasen.de](http://www.rotenasen.de))

Seit 1999 entwickelt und realisiert Paul Kustermann Seminare, Vorträge und Beratungskonzepte für Menschen in helfenden Berufen mit Schwerpunkt auf Kommunikation und die Kraft einer wohlwollenden und humorvollen Haltung.

Zu seiner Kundschaft gehören große und kleine Pflegeeinrichtungen, Mitarbeiter und Führungskräfte, Therapeuten, Mediziner, wie auch Menschen in psychosozialen Diensten.

**REFERENZEN** siehe Rückseite →

## REFERENZEN zum Themenbereich "Therapeutischer Humor"

Paul Kustermann ist Gründer von ROTE NASEN e.V. Clowns im Krankenhaus und Urheber des Trainingsprogramms **HiP Humor in der Praxis**<sup>®</sup>, mit dem er seit vielen Jahren Menschen in helfenden Berufen berät und weiterbildet. Mit der Psychiaterin und Neurologin Dipl. Med. Brita Haarfeldt kooperiert er seit vielen Jahren als Coach & Trainer.

Als Dozent & Trainer war er bereits (meist mehrfach) tätig bei folgenden Institutionen:

- Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin seit 2016
- Verband für Integrative Verhaltenstherapie e.V. seit 2009
- Kursana-Dussmann Bereich Altenpflege - bundesweit als Humor-Trainer
- Landesverband Sachsen der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung e.V.
- Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg wie auch Unfall-Krankenhaus Berlin
- Paul Gerhardt Diakonie-Akademie
- AWO Seniorenheim Wildau GmbH
- Seniorenstiftung Prenzlauer Berg, Berlin u. a. m.
- Ausbilder für Humor-Trainer bei ROTE NASEN e.V.
- 4. Reutlinger-Tübinger Pflegekongress, wie auch Humorkongress Basel
- Regelmäßig eingebunden in die Ausbildungsgänge Gesundheits- und Krankenpflege an der Staatlich anerkannten Schule für Gesundheitsberufe Berlin GmbH / St. Joseph Krankenhaus, im Bildungszentrum der DRK Schwesternschaft Berlin e.V. sowie an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Berlin (Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau / Martin-Luther-Krankenhaus)

## SCHRIFTEN (Auswahl):

"**Die Clownsprechstunde, Lachen ist Leben**", Hans Huber Verlag,  
Co-Autor, zusammen mit Herausgeber Dr. Joachim Meincke (2000)

"**Laughter, Improvisation and Death**" Diplomarbeit Bachelor of Arts Univ. of Minn. (2003)  
Englische Ausgabe erhältlich über den Autor.

"**Gute Pflege ist, wenn man trotzdem lacht**" Artikel von Katja Ranz und Claudia Burger zu der Seminar-Arbeit von Paul Kustermann für das Online Magazin LEBENLANG.de

"**Humor in der Pflege**" für CNE Magazin 2013. Ein ausführlicher Artikel über Humor in der Pflege und Paul Kustermann's Erfahrungen als Clown bei kranken und alternden Menschen. Autorin S. Schwencke.

... mehr über die Webseite [www.paulkustermann.de/veroeffentlichungen](http://www.paulkustermann.de/veroeffentlichungen)



**Paul Kustermann:** Clown, Coach, Trainer, Autor, Pädagoge

**Büro:** Susanne Stallmann / **Fon:** +49 30 9148 3418

**Email:** sekretariat@paulkustermann.de

Paul Kustermann, UID-Nr. DE153649119  
Kopernikusstr. 22, 10245 Berlin

[www.hip-humorinderpraxis.de](http://www.hip-humorinderpraxis.de)

*Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.*

### Angebote

Humor in der Pflege

Humor hilft helfen

Im Ernstfall mit Humor

Konflikte mit Humor lösen

Umgang mit Trauer & Verlust

Systemische Gesprächsführung

Humor als Führungskompetenz

Systemische Führungsmodelle

Humor in der Pädagogik

Burnout-Profilaxe

Tageshelden