



HumorCare
Deutschland-Österreich



HUMOR GESTALTET ZUKUNFT

JAHRESTAGUNG 2026

Referent*innen



**SUSANNE
KLAUS**



**LUDGER
HOFFKAMP**



**LEA
DOHM**



**MATTHIAS
PREHM**



**DANA
WOITAS**

Anmeldung

humortagung@humorcare.de



**19. / 20.
September
2026**



Veranstaltungsort: Hoffmanns Höfe,
Frankfurt am Main, Heinrich-Hoffmann-Straße 3

www.humorcare.de

Programm

JAHRESTAGUNG 2026

Samstag 19. 9. 2026

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|--|
| 9:00 | ANMELDUNG | |
| 9:30 | BEGRÜSSUNG | |
| 10:00 | VORTRAG | Lea Dohm
Humor – Stark im Wandel |
| 10:45 | PAUSE | |
| 11:15 | WORKSHOP 1 | Matthias Prehm
Humor in der Pflege

Susanne Klaus
Mit Lachyoga Wandel kreativ gestalten |
| 12:45 | MITTAGSPAUSE | |
| 14:00 | WARM-UP | |
| 14:30 | WORKSHOP 2 | Ludger Hoffkamp
Humor als Türöffner zur Veränderung

Dana Woitas
Aufblühen trotz Gegenwind – Mit
Glücksgewohnheiten wirksam bleiben |
| 16:00 | PAUSE | |
| 16:30 | PLENUM | Zusammenfassung & Fragen |
| 17:00 | ENDE DES ERSTEN TAGUNGSTAGES | |
| 19:30 | SOZIALES NETZWERKEN ANALOG | Ein gemeinsamer Abend zum Kennenlernen und Feiern |



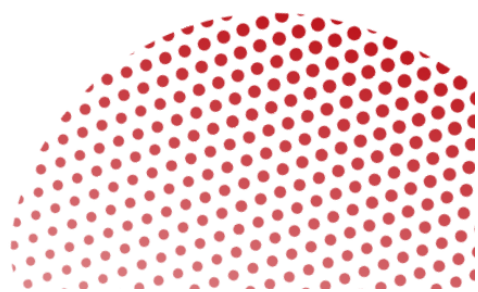
Sonntag 20. 9. 2026

- 9:30** **GUADA MORGA, MORSCHN, MORJE, MOIN...**
Gemeinsamer Start in den Sonntag
- 10:00** **DIE ZUKUNFT DES HUMORS**
Kurzvorträge und Berichte aus der HCDA-Akademie.
Akademie-Absolventen stellen ihre Ergebnisse vor. Mit
Matthias Dulisch, Kirsten Hänle, Christian Hablützel
- 11:00** **PAUSE**
- 11:15** **MITSPIELENDEN GESUCHT**
Praxisseminar: Wir präsentieren Aktivierungsübungen für
Seminare, Vorträge und Workshops
- 12:30** **PLENUM**
Zusammenfassung und Ausblick
- 13:00** **ENDE DER TAGUNG**

Die Tagung ist keine akademische Fachveranstaltung. Sie ist offen für ein breites Publikum. Insbesondere Menschen, die in den Bereichen Gesundheit, Lehre, Pädagogik und Soziales arbeiten, finden hier interessante Anregungen für sich und ihren beruflichen Alltag. Zudem bietet die Tagung die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Humor als wichtige Ressource menschlichen Daseins begreifen.

HUMOR GESTALTET ZUKUNFT

Humor ist eine starke Kompetenz bei der Gestaltung von Wandel. Er hilft bei der Bewältigung von Widrigkeiten und damit verbundenen Unsicherheiten. Sein spielerischer Umgang mit Realität ermöglicht, Perspektiven zu wechseln und Zukunft kreativ zu gestalten. Verbindende und selbststärkende Humorstile setzen auf Akzeptanz und Selbstwirksamkeit statt Abwehr und Verleugnung. Der Titel "Humor gestaltet Zukunft" greift diese Humorkompetenzen auf. Die Referent*innen zeigen, wie Humor in verschiedenen Bereichen des Alltags bei persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Veränderungen hilfreich sein kann.





INFORMATIONEN ZU DEN REFERENT*INNEN

Lea Dohm: Humor – Stark im Wandel

Gesellschaftliche Veränderungen und äußere Krisen beanspruchen unsere psychische Gesundheit. Wie können wir uns als Menschen angemessen, gesund und maßvoll den globalen Herausforderungen zuwenden? An welchen Stellen kann Humor eine Hilfe sein - und an welchen vielleicht auch nicht? In diesem Vortrag wird die Verbindung hergestellt zwischen psychischer Gesundheit, Krisen auf der Welt und konstruktiven Bewältigungsstrategien.

Lea Dohm ist Dipl.-Psychologin, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin und Mit-Initiatorin der Psychologists for Future. Transformationsberaterin bei der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG), Autorin von Fach- und Sachbüchern (www.leadohm.de).

Matthias Prehm: Pflege deinen Humor

In diesem Workshop werden die persönlichen Humorstile betrachtet. Ebenso werden die eigenen Möglichkeiten resiliente Zukunftskompetenzen für sich zu nutzen und die Fähigkeiten des Perspektivwechsels erarbeitet. Natürlich dürfen dabei einige Übungen zur Förderung der Kreativität nicht fehlen!

Matthias Prehm ist Fachkrankenpfleger für Intensivpflege und Anästhesie. Gründer der Seminaragentur „HumorPille“. Bücher: „Pflege deinen Humor“ und „Ein starkes Team in der Pflege“. Film (2022): „1,7 Millionen – ein Film für die Pflege“ (www.humorpille.de).

Susanne Klaus: Mit Lachyoga Wandel kreativ gestalten

Veränderung fordert heraus – emotional, mental und körperlich. Was wäre, wenn wir Wandel nicht nur aushalten, sondern aktiv und mit Leichtigkeit gestalten könnten? In diesem interaktiven Workshop erlebst du, wie bewusst eingesetztes Lachen Stress reduziert, Perspektiven erweitert und innere Flexibilität stärkt. Wir entdecken Lachen als Zukunftskompetenz.

Susanne Klaus ist Gründerin der Stuttgarter Lachsule (2005), Lachyoga Master-Trainerin, Yoga Lehrerin, Happiness- und Mentaltrainerin, Lachyoga Botschafterin, Betriebswirtin (www.stuttgarter-lachsule.de / www.lachen-im-business.com).

Ludger Hoffkamp: Humor als Türöffner zur Veränderung

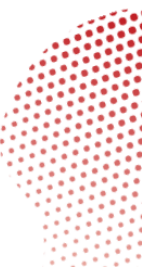
In diesem Workshop werden wir erleben wie Veränderung durch Humor besser gelingen kann. Um gewohnte Verhaltensmuster verlassen zu können, bietet uns Humor die einzigartige Chance des überraschenden Perspektivwechsels. In witzigen und verblüffenden Übungen werden wir erleben, dass Veränderung ganz leicht sein kann. Dabei werden Überlegungen und theoretische Gedanken aus der Neurobiologie und der Resonanztheorie einfließen.

Ludger Hoffkamp ist Humorcoach, Klinikclown („Humor hilft heilen“), Zauberer, Moderator und Seelsorger. Er bietet seit Jahren Seminare zu vielen Humorthemen an (www.clowncampino.de).

Dana Woitas: Aufbühen trotz Gegenwind – Mit Glücksgewohnheiten wirksam bleiben

In bewegten Zeiten spüren wir oft, wie sehr äußere Umstände unser Erleben beeinflussen. In diesem Workshop stärken wir unsere Selbstwirksamkeit – die Erfahrung, dass unser Handeln einen Unterschied macht. Mit Leichtigkeit und einer Prise Humor entdecken wir wohlthuende Glücksgewohnheiten und persönliche Alltagsanker, die bewusst eingesetzt werden können, um mehr Klarheit, Zuversicht, Stabilität und Handlungsspielraum zu gewinnen.

Dana Woitas ist Dozentin in der Erwachsenenbildung, Humorberaterin sowie Resilienz- und Entspannungstrainerin. Schriftführerin bei HCDA (www.leichtigkeit-ist-lernbar.de).



Preise

JAHRESTAGUNG 2026

Tagungsgebühr

	nur Samstag	ganze Tagung
Frühbucher bis 15.6.26: Mitglied	89,00 €	129,00 €
Frühbucher bis 15.6.26: Nichtmitglied	119,00 €	169,00 €
bis 1.9.26: Mitglied	109,00 €	149,00 €
bis 1.9.26: Nichtmitglied	149,00 €	199,00 €

Die Tagungsgebühr beinhaltet die Teilnahme an der Tagung sowie am Samstag jeweils an einem Workshop am Vormittag und einem am Nachmittag. Bitte gib bei der Anmeldung an, welche beiden Workshops du am Samstag besuchen möchtest. Mittagessen und Pausenverpflegung sind inklusiv.

Es steht am Veranstaltungsort ein begrenztes Kontingent an Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Übernachtungen sind sowohl von Freitag auf Samstag als auch von Samstag auf Sonntag möglich. Der Preis für die Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Frühstück beträgt 95 Euro.

Bitte reserviere bei Bedarf deine Übernachtung **selbständig direkt** bei Hoffmanns Höfe (Tel. +49 (0) 69 67 06 – 100 oder info@hoffmanns-hoefe.de).

Verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an humortagung@humorcare.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldeschluss: 1. 9. 2026. Eine Stornierung ist bis zum 13. 9. 2026 möglich. Es wird eine Stornogebühr von 30 Euro erhoben. Bei späterer Stornierung ist die volle Tagungsgebühr zu zahlen. Bei Krankheit, Verspätung oder Nichtteilnahme wird keine Rückerstattung gewährt. Du kannst jedoch kostenfrei eine Ersatzperson benennen. Bei unbezahlten Anmeldungen wird bei Nichtteilnahme die Tagungsgebühr trotzdem fällig.

