

## Humor und Improvisation – Mit Kreativität und Leichtigkeit den Herausforderungen des Berufsalltags begegnen

Im Beruf improvisieren wir täglich – Zeit, es mit mehr Humor zu tun!

### Bildungsurlaub/Bildungszeit am Starnberger See

Improvisation ist keine Ausnahme – sie ist der Alltag. Im Beruf müssen wir spontan reagieren, unerwartete Situationen meistern und flexibel kommunizieren. Der Berufsalltag stellt uns täglich vor unerwartete Situationen, die Flexibilität, Kreativität und eine gute Portion Humor erfordern.

Improvisationstheater bietet dafür einen kreativen, humorvollen Trainingsraum. In diesem Seminar geht es nicht darum, auf der Bühne zu glänzen – sondern darum, durch spielerische Übungen neue Seiten an sich zu entdecken, eigene Reaktionsmuster zu erweitern und mit mehr Gelassenheit und Freude in berufliche Interaktionen zu gehen.

Der Berufsalltag ist oft ernst genug – da tut es gut, die Dinge einmal mit Humor zu betrachten. In dem Seminar lernen Sie, wie Humor zur Superkraft im beruflichen Leben werden kann. Gemeinsam erforschen wir, wie Humor und spontane Kreativität unseren beruflichen Ausdruck, unsere Teamfähigkeit, unsere Kommunikation und unser Selbstvertrauen fördern können.

Humor und Improvisation stärken nicht nur die Kommunikationsfähigkeit, sondern fördern auch Präsenz, Zuhören und die Fähigkeit, mit Fehlern konstruktiv umzugehen. Dabei geht es nicht um schauspielerisches Talent, sondern um die Lust, sich selbst und anderen auf neue, humorvolle Weise zu begegnen. Fehler sind willkommen, Lachen ist erwünscht – und Erkenntnisse sind garantiert!

#### Was Sie erwartet

- Grundlagen des Improvisationstheaters: Spontaneität, Akzeptanz, Teamspiel
- Humor als Ressource im Berufsleben: Lockerheit, Stressreduktion, Perspektivwechsel
- Körper-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen für Präsenz und Ausdruck
- Training von Flexibilität und Selbstwirksamkeit in kommunikativen Situationen
- Die Kunst des Ja-Sagens: Akzeptanz, Offenheit und positive Kommunikation
- Humor als Stressbremse: Wie Lachen zur Resilienz beiträgt
- Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag
- Raum für Spiel, Freude und neue Perspektiven

<b>Seminar-Nr.:</b>	807827
<b>Termin:</b>	25.07. – 30.07.2027
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	975,00 € (Ü/VP) 1.175,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 25,00 € / Nacht
Kurtaxe im Preis enthalten.	

**Seminarleitung:** Andreas Müller (vor. Neimcke)  
Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben

**Teilnehmendenzahl:** 10-18  
**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Ihr Nutzen

- Mehr Gelassenheit und Stresskompetenz, um im Berufsalltag auch in belastenden Situationen ruhig, souverän und lösungsorientiert zu bleiben.
- Gesteigerte Spontaneität und Flexibilität, mit unerwarteten (beruflichen) Situationen kreativer und sicherer umgehen zu können.
- Stärkung von Präsenz, Selbstbewusstsein und Ausdruckskraft im beruflichen Kontext.
- Verbesserung der - authentische, humorvolle – Kommunikationsfähigkeit, um Missverständnisse zu reduzieren und Teamprozesse zu unterstützen.
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern und Konflikten: Durch spielerische Übungen lernen Sie, Fehler als Chancen zu begreifen und mit mehr Leichtigkeit auf Herausforderungen zu reagieren.
- Förderung von Teamfähigkeit und Kooperation: Gemeinsames Improvisieren stärkt das Vertrauen, das Miteinander und die Fähigkeit, im Team spontan und lösungsorientiert zu agieren.
- Mehr Freude, Leichtigkeit und Kreativität im Berufsleben: Sie bringen neue Perspektiven, Humor und spielerische Elemente in Ihre beruflichen Routinen – für mehr Motivation und Zufriedenheit im Job.

## Seminarumfeld

Das (ehemalige) Kloster liegt unmittelbar am Starnberger See und am Bernrieder Park mit eindrucksvollen - bis zu 600 Jahren alten - Bäumen. Die Natur unterstützt erheblich den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind Übungen in der Natur.

## Methoden

Der Kurs bietet eine Mischung aus aktivem Ausprobieren, Reflexion, Vorträgen, Impulsen durch den Dozenten und Austausch. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier, Spielfreude und die Bereitschaft, sich auf ungewohnte Situationen mit einem Lächeln einzulassen. Zudem finden Übungen in der Natur und Einheiten mit Musik und Bewegung.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für ihre Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.

Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ).

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 45,- €).

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr (ohne Dozent). Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung
  - warme Socken oder Hausschuhe
  - Schreibzeug
- Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

*Humor ist der Knopf, der verhindert,  
dass uns der Kragen platzt.*  
(Joachim Ringelnatz)

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 24,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt (im Preis enthalten sind auch Kaffee, Tee in den Pausen, nicht aber Wasser o. ä.). Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis zahlen Sie bitte direkt vor Ort. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifische zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

*Ich denke nie an die Zukunft:  
Sie kommt schon früh genug*  
(Albert Einstein)