

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Warum sind wir immer nur so angespannt?.....</b>	<b>6</b>
<b>Wieder den Umgang mit Humor lernen.....</b>	<b>8</b>
<b>Sie müssen das Umfeld ändern.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie retten wir uns mit Humor aus der Krise?.....</b>	<b>15</b>
<b>Vorsicht mit Humor.....</b>	<b>28</b>
<b>Lösungsstrategie Humor.....</b>	<b>29</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>36</b>