

Inhalt

Vorwort	11
Humor – Eine Einleitung	12
Gerald Hüther erwidert	12
Der Begriff Humor	13
Humor als Haltung	14
Humor als Ausdruck von Freundlichkeit	14
Humor und Humorhandlungen	15
Humor als nachhaltige Intervention	16
Humor und Achtsamkeit	18
Überblick über das Buch	19
Humor kompakt – Die Praxis	01
Lachend zum Erfolg	23
Anleitungen zum Lächeln	23
Anleitungen zum Lachen	31
Humorvoll zu fragen wagen	40
Fragen über Fragen über Fragen	41
Das Buch der 100 Fragen	46
Das Fragenspiel	46
Gerald Hüther beantwortet Triggerfragen	47
Humorvoll intervenieren	48
Von »Accessoires« über »Kauderwelsch« und »rote Nase« bis »Wortsalat«	48
Accessoires	50
Bodytalk	52
Gegenstände	55
Haarpracht	57
Irrwicht	61
Juxbox	63

Karikaturen	65
Kappe	67
Kauderwelsch	70
Komplimente	73
Kraftausdrücke	77
Mary's Schublade	82
Neandertaler	84
Pötisches	86
Raumschiff Enterprise	89
Rote Nase	93
Schellen	97
Smiley	100
Spiegel	102
Verstärkungen	104
Wortsalat	108
Humorige Gespräche	111
Leitfäden für humorige Gespräche	112
Die schnelle Diskussion	114
Dialog zur Definition von Inhalten	117
Lachende Entscheidungsfindung	120
Begründete Entscheidungsfindung	121
Erzählen von Erfolgen	123
Erzählen von Niederlagen	125
Humorvolle Trainingsprogramme	127
Gerald Hüther empfiehlt	127
Im persönlichen Leben	128
Eine Humorhaltung erschaffen	129
Installieren der Humorhaltung	131
Changeprozesse mit dem Orakel von Delphi	138
Ein Humortraining nach dem Prinzip der Selbstsorge	141
Trainingsprogramme in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen	146
Regelmäßiges Humortraining	147
Wiederkehrende Erheiterungen	149
Teamsitzungen und lachende Erfolgsgeschichten	150

Inhalt

Teamsitzung mit Lachen beginnen	151
Zusammenarbeit und Komplimente	152
Strukturelle Verankerung von Humor	153
Firmenphilosophie und Leitbilder	153
Soziale Kompetenzen	153
Weiterbildungen	154
Räumliche Gestaltung	154
Humor kompakt – Hintergründe, Richtlinien und Haltung	157
Im Zeichen der Zeichen und Zeichensysteme	159
Außersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	161
Blick und Mimik	164
Körperbewegungen und Körperhaltungen	166
Laute, Geräusche, Töne	167
Selbstdarstellung und Begegnung im Raum	168
Sprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	169
Der Witz	174
Was Lächeln und Lachen ist	177
Vom Lächeln	177
Vom Lachen	183
Vom Kichern und Glucksen	191
und zum Schluss noch lächerlich	193
Humorvolle Interventionen	194
Gefühlsstrategische Interventionen	194
Körperstrategische Interventionen	196
Denkstrategische Interventionen	196
Von Diskussion, Dialog und Erzählung	199
Diskussion	199
Dialog	200
Erzählung	201

Humor und Training	203
Veränderungen und Kompetenzen	203
Kompetenzbereiche	204
Rituale und Regelmäßigkeiten	207
Humor – Die Richtlinien	209
Respektvoller Humor	209
Wissensdimension Humor	209
Soziale Dimension Humor	210
Personale Dimension Humor	210
Emotionale Dimension Humor	210
Verantwortungsvoller Humor	211
Humor als Haltung	212
Humor auf allen Ebenen	213
Das Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Vernunft	216
03 ° Humor – Ein Zwischenhalt	225
Philogelische Geschichten	226
Der Pakt zwischen Humor und Ernsthaftigkeit – eine kleine Geschichte	226
Philosophie trifft Philogelie – ein heiteres Gespräch	227
Humor – Betrachtungen und Praxisexperimente	230
Humor als Lebenshaltung	231
Gefüllt mit Humor – erfüllt Aggressionen managen?!	234
Humor – Rezept für eine gute Teamkultur	237
Lächeln als Unterrichtsstrategie	242
Humor im Lernprozess mit Jugendlichen	244

Inhalt

Humor von Kindern im Grundschulalter	246
Humorvolle berufliche Veränderung	248
Ist Humor eine Führungskompetenz?	250
Humor und Tod	253
Humor – Eine inhaltliche Verortung	255
Humor im systemisch-konstruktivistischen Kontext	257
Humorvolle Methoden und Zirkularität	262
Interventionen zur Wirklichkeitskonstruktion	264
Ressourcen öffnen	266
Humor und Gerechtes Sprechen	269
Humorvolles Wollensystem	271
Gefühlsgerechtes Sprechen und Humorbegriffe	271
Strategisches Sprechen mit Humor	273
Gerechtes Zuhören mit Humor	274
Humor und Philosophie	276
Der freie Wille	276
Das eigene Gedächtnis	278
Gerechte Humorphilosophie	278
Humor und Neurowissenschaften	281
Humor und Spiegelneuronen	282
Die Macht der Gedanken	283
Humor und Begeisterung	284
Gerald Hüther kommentiert	285

Humor und Potenzialorientierung	286
Gerald Hüther verknüpft	287
Humor und Resilienz	288
Humortraining	289

Anhang	291
FAQ – Häufig gestellte Fragen	292
Die Beiträgerinnen und Beiträger	298
Literatur	299