

## ↓ Downloadmaterialien zum Buch

Cornelia Schinzilarz  
Charlotte Friedli



### Humor in Coaching, Beratung und Training

WEITERBILDUNG · COACHING

**BELTZ**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli  
Humor in Coaching, Beratung und Training  
ISBN 978-3-407-36531-6  
© Beltz Verlag 2013, Weinheim und Basel 2013  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhaltsverzeichnis

Wahrnehmungsraster für die Selbstwahrnehmung	2
Wahrnehmungsraster für die Außenwahrnehmung	4
Ablaufplan für das Lächeltraining	6
Triggerkarten	7
Leitfaden zur schnellen Diskussion	11
Leitfaden zur Definition von Inhalten	14
Leitfaden für das Erzählen von Erfolgen	16
Leitfaden für lachende Erfolgsgeschichten	17
Leitfaden für das Erzählen von Niederlagen	18
Tagesablauf kompakt: Installieren der Humorhaltung	19
Humor-Fragebogen	22

# Wahrnehmungsraster für die Selbstwahrnehmung

## Wahrnehmung

Was sehe ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was höre ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körper

Was empfinde ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Gefühl**

Was fühle ich?

---

---

---

---

---

---

---

## **Gedanken**

Was denke ich?

---

---

---

---

---

---

---

## **Gesamtwahrnehmung und Bewertung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wahrnehmungsraster für die Außenwahrnehmung

## Wahrnehmung

Was sehe ich?

---

---

---

---

---

Was höre ich?

---

---

---

---

---

## Spontanreaktion

Wie reagiere ich darauf?

---

---

---

---

---

## Körper

Was empfinde ich?

---

---

---

---

---

## **Gefühl**

Was fühle ich?

---

---

---

---

---

## **Gedanken**

Was denke ich?

---

---

---

---

---

## **Gesamtwahrnehmung und Bewertung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ablaufplan für das Lächeltraining

- Jeden Morgen, wenn Sie wach werden, lächeln Sie. Jeder Tag wird direkt nach dem Wachwerden mit einem Lächeln begonnen.
- Lächeln Sie bewusst alle 15 Minuten mindestens eine Minute lang.
- Einmal jede Stunde überlegen Sie sich, welches Ziel Sie erreichen wollen, und lächeln dementsprechend. Überprüfen Sie die Übereinstimmung entweder vor dem Spiegel oder mit anderen Menschen.
- Beim Einschlafen lächeln Sie.

Machen Sie sich Notizen zu folgenden Schwerpunkten:

- Wie hat sich wann welches Lächeln angefühlt?

---

---

---

---

- Was habe ich jeweils dazu gedacht?

---

---

---

---

- Was habe ich im Körper empfunden?

---

---

---

---

- Habe ich meine Ziele mit meinem Lächeln erreicht?

---

---

---

- Was brauche ich, um mein Lächeln weiter zu trainieren?

---

---

---

---

# Triggerkarten

Die Triggerkarten können Sie auf Karten ausdrucken. Diese hier sind beispielsweise angelegt für Karteikarten von Avery Zweckform C32254<sup>TM</sup>-25 (s. folgende Seiten).

- Haben Sie heute schon gelacht?
- Von wem wollen Sie heute angelacht werden?
- Haben Sie heute schon Tränen gelacht?
- Welche Orgie lieben Sie mehr? Die Lachorgie? Die Weinorgie?
- Erkennen Sie im Spiegel den Unterschied zwischen Ihrem leisen und Ihrem lauten Lachen?
- Lächeln!
- Von wem wollen Sie in der nächsten halben Stunde angelacht werden?
- Wissen Sie, wie eine Kröte lacht?
- Haben Sie heute schon einmal freudestrahlend NEIN gesagt?
- Lächeln Sie die nächste Person an, die Sie treffen.
- Wann haben Sie Ihren letzten (gedanklichen) Purzelbaum geschlagen?
- Lachen Sie einmal nach rechts und einmal nach links.
- Wie viele Hasen haben Sie heute schon gesehen?
- I'm floating in the day.
- Wen wollen Sie anlachen?
- Wählen Sie ein Wort zum Tag, das Sie mit Humor verbinden.
- Haben Sie heute schon gewitzt?
- Wie hört sich Ihr Lieblingslachen an?
- Wie viele fliegende Fische haben Sie heute schon gesehen?
- Wann hatten Sie Ihren letzten Lachanfall?
- I'm swinging in the day.
- Von wem möchten Sie sich überraschen lassen?
- Wo möchten Sie heute erfolgreich sein?
- Hüpfen Sie auf einem Bein und lachen Sie dabei.

**Haben Sie heute schon gelacht?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Von wem wollen Sie heute angelacht werden?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Haben Sie heute schon Tränen gelacht?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Welche Orgie lieben Sie mehr? Die Lachorgie?  
Die Weinorgie?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Erkennen Sie im Spiegel den  
Unterschied zwischen Ihrem leisen und  
Ihrem lauten Lachen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Lächeln!**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Von wem wollen Sie in der nächsten halben  
Stunde angelacht werden?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wissen Sie, wie eine Kröte lacht?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013



**Haben Sie heute schon einmal freudestrahlend  
NEIN gesagt?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Lächeln Sie die nächste Person an,  
die Sie treffen.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wann haben Sie Ihren letzten (gedanklichen)  
Purzelbaum geschlagen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Lachen Sie einmal nach rechts und  
einmal nach links.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wie viele Hasen haben  
Sie heute schon gesehen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**I'm floating in the day.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wen wollen Sie anlachen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wählen Sie ein Wort zum Tag,  
das Sie mit Humor verbinden.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Haben Sie heute schon gewitzt?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wie hört sich Ihr Lieblingslachen an?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wie viele fliegende Fische haben Sie heute  
schon gesehen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wann hatten Sie Ihren letzten Lachanfall?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**I'm swinging in the day.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Von wem möchten Sie  
sich überraschen lassen?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Wo möchten Sie heute  
erfolgreich sein?**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

**Hüpfen Sie auf einem Bein  
und lachen Sie dabei.**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching,  
Beratung und Training © Beltz Verlag 2013

# Leitfaden zur schnellen Diskussion

## Struktur einer schnellen Diskussion

- Das Thema wird benannt und die Zeitdauer definiert.
- Alle steigern sich klar und effizient in die eigene Humorhaltung oder in ein Humor unterstützendes Gefühlsensemble.
- Jede Person sagt kurz und klar die eigene Meinung oder Information mit einem Lächeln.
- Jede Person hört zu mit einem Lächeln, das Gehörte verstehend und integrierend.
- Die Übereinstimmungen werden benannt.
- Strategien, Vorgehensweisen und konkrete Handlungen werden vereinbart.
- Ein Kontrolltreffen wird abgemacht.
- Jede Person macht sich Notizen zu den vereinbarten Handlungen.

Es gilt: Bei Abweichung von den Regeln wird herzlich gelacht.

## Auswertung einer schnellen Diskussion

- Welche Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen haben wir vereinbart?

- Haben wir diese Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen umgesetzt?

- Was brauchen wir, um unsere schnellen Diskussionen zu optimieren?

- Was brauchen wir, damit Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen umgesetzt werden?

## Leitfaden zur schnellen Diskussion (Fortsetzung)

### Analyse einer schnellen Diskussion

Analysieren Sie die Diskussion anhand folgender Fragen:

- Haben Sie gelacht?

---

---

- Worüber haben Sie gelacht?

---

---

---

- Mit welcher Gefühlsstrategie sind Sie in die Diskussion eingestiegen?

---

---

---

- Welche Ziele wollten Sie in dieser Diskussion erreichen?

---

---

---

- Haben Sie auf den Humorgehalt der eigenen und der fremden Beiträge hin zugehört?

---

---

---

- Wie haben Sie auf den zugehörten Humorgehalt reagiert?

---

---

---

- Haben Sie bewusst strategisch gesprochen?

---

---

---

Nach dieser Analyse wenden Sie sich der Auswertung zu.

## Auswertung

- Haben Sie eine gemeinsame Idee oder Strategie entwickeln können?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was können Sie verändern, um eine gemeinsame Idee oder Strategie zu entwickeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Was erwarten Sie von den anderen, um eine gemeinsame Idee oder Strategie zu entwickeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Leitfaden zur Definition von Inhalten

## Thema einbringen

- Das Thema wird lächelnd bekannt gegeben.
- Das Thema ist im beruflichen Kontext in der Regel vor dem Gespräch durch eine definitionsmächtige Person bestimmt oder ist durch die Ausrichtung des Projekts gegeben oder im Laufe der Zusammenarbeit notwendig geworden.

## Zwischenhalt

- Ein herzhaftes Lachen, angeleitet durch die Leitung. (Verschiedene Lachanleitungen finden Sie im Kapitel »Lachend zum Erfolg«, S. 23 ff..)
- Das Lachen wird mit dem Ziel angeleitet, dass alle Anwesenden sich auf das Thema einstellen können, Kopf und Körper durchlüften und so konzentriert denken, sprechen und zuhören können. Die Perspektive wird mit diesem Lachen auf die Potenziale und Gemeinsamkeiten gelenkt. Zudem erschaffen Sie sich durch ein gemeinsames Lachen das passende Nähe-und-Distanz-Verhältnis.

## Eine erste Definition

Jede sagt, was sie zum Thema denkt, hört sich selbst zu und hört den anderen daraufhin zu, um Ergänzungen, Übereinstimmungen oder etwas Neues und Spannendes zu verstehen. Sprechen und Zuhören sind auf gemeinsames Denken ausgerichtet. Gemeinsamkeiten werden benannt und festgehalten. Spannende Gegensätze werden ebenfalls festgehalten und zur Seite gelegt. Die Gemeinsamkeiten werden vertieft und zugespitzt. Eine erste Definition wird aufgeschrieben.

**Achtung:** Wenn eine Person überzeugen, sich darstellen und Recht haben will, wird mit einer Schelle, der roten Nase oder einer sonstigen Strategie darauf aufmerksam gemacht. Ergänzen Sie dieses Vorgehen mit einem kleinen aufmunternden Lachen, sodass sofort wieder die Haltung des gemeinsamen Denkens eingenommen werden kann.

## Auseinandersetzung mit der ersten Definition

Mit Fragen und Antworten gestalten Sie den weiteren Prozess des gemeinsamen Denkens. Die erste Definition wird denkend untersucht und lachend in ihren Tiefen verstanden. Unterstützen Sie sich und die anderen mit einem anregenden und offenen Lächeln. So werden Gemeinsamkeiten und Widersprüche herausgearbeitet.

Gemeinsame Suche nach einer passenden Definition oder einem stimmigen Modell  
Anhand von konkreten Beispielen wird die Definition überprüft. Es erfolgt die gemeinsame Suche nach dem stimmigen Modell angesichts der gegebenen Rahmenbedingungen von Anstellungsverhältnissen, Pflichtenheften, Firmenphilosophie et cetera.

Bevor das Ergebnis formuliert und verschriftlicht wird, lachen Sie noch einmal herzlich miteinander. So wird ein durchlüfteter Blick auf das bisher Erarbeitete möglich. Vielleicht steigen Sie dann noch einmal mit der Auseinandersetzung zu der aufgestellten Definition ein.

Das Ergebnis wird verschriftlicht. Es ist für alle zugänglich und einsichtig.

## Leitfaden für das Erzählen von Erfolgen

- Sie besprechen mit Ihrer Klientin, welche Codes zum Lachen oder Lächeln führen.
- Ein erstes gemeinsames Lachen erfolgt unter Anleitung.
- Die Klientin nennt den Erfolg in einem Satz.
- Dann leitet sie ihren Erfolg entlang der Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten her und benennt die konkreten Handlungen, die sie gemacht hat, um erfolgreich zu sein.
- Zudem beschreibt sie ihre Gefühle, die sie mit diesem Erfolg verbindet. Dabei strahlt und lacht und kichert und gluckst sie. Falls ihr das schwerfällt, erinnern Sie sie an den 14. Dalai Lama, dessen Kichern weltberühmt ist.
- Wenn es direkte Reaktionen auf den Erfolg gab, wird sie sie auch kurz erzählen.
- Zum Abschluss benennt sie nochmals den Erfolg in einem Satz.
- Jetzt wird noch einmal ein herzhaftes Lachen angeleitet.
- Sie besprechen mit Ihrer Klientin, welche Schritte sie wiederholen wird.

Der Erfolg in einem Satz

---

---

Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

---

---

Konkrete Handlungen, die zum Erfolg führten

---

---

Gefühle

---

---

Rückmeldungen

---

---

Der Erfolg in einem Satz

---

---



## Leitfaden für lachende Erfolgsgeschichten

- Eine Erfolgsgeschichte wird lächelnd erzählt.
- Die anderen hören lächelnd konzentriert auf den Erfolg hin zu.
- Rückmeldung der anderen: Diesen Erfolg habe ich gehört.

Beim Erzählen der Erfolgsgeschichten folgen Sie dem Leitfaden »Erzählen von Erfolgen«.

### Ziele

Kompetente Zusammenarbeit wird leichtfüßig erreicht. Mitarbeitende sind hoch motiviert. Gegenseitiges Lernen entlang der vorhandenen Potenziale wird ermöglicht. Eine heitere und erfolgreiche Atmosphäre wird hergestellt. Zudem wird das Gemeinschaftsgefühl erhöht.

Teamsitzungen werden mit Lachen verbunden zur Gesundheitsprävention.

## Leitfaden für das Erzählen von Niederlagen

- Sie besprechen mit der Gruppe, welche Stichworte zu einem Lachen oder Lächeln führen und wer für das Anleiten des Lachens verantwortlich ist.
- Ein erstes gemeinsames Lachen findet unter Ihrer Anleitung statt.

Nun wird gefragt:

Welche Ziele wollten Sie eigentlich erreichen?

- Was haben Sie getan, um diese Ziele zu erreichen?

- Welche dieser Schritte waren in dieser Situation erfolgreich und haben Sie Ihren Zielen nähergebracht?

- Jetzt wird schallend und ausgiebig miteinander gelacht.

- Was werden Sie darauf aufbauend beim nächsten Mal tun, damit Sie Ihre Ziele tatsächlich erreichen?

- Die Zuhörenden tauschen sich darüber aus, welche Schritte für sie nachahmenswert sind.

Welche Ziele wollen Sie erreichen?

Was haben Sie getan, um die Ziele zu erreichen?

Welche dieser Schritte waren erfolgreich und haben Sie Ihren Zielen nähergebracht?

Was werden Sie darauf aufbauend beim nächsten Mal tun, damit Sie Ihre Ziele tatsächlich erreichen?

# Tagesablauf kompakt: Installieren der Humorhaltung

Hier stellen wir Ihnen den ausführlich beschriebenen Tagesablauf in einer kompakten Form vor. Die jeweiligen Ergänzungen, Gefühle und Erkenntnisse können notiert werden.

## Wachwerden – lächeln

- Sobald Sie wach sind, lächeln Sie 30 Sekunden.
- Glückshormone werden freigesetzt.
- Sie denken an Ihre Humorstimmung, bestehend aus den von Ihnen zusammengestellten Gefühlen:

---

---

---

---

## Aufstehen – der Humorboden wird betreten

- Beim ersten Kontakt der Füße mit dem Boden an Humor denken.
- Humorstimmung wird körperlich empfunden und mit den Gefühlen verbunden.
- Jeder Schritt des Tages öffnet Erinnerung an die Humorhaltung.

---

---

---

---

## Erster Schluck – Glücksschluck

- Beim ersten Schluck denken Sie an Glück.
- So lassen Sie das Glück durch Ihren Körper strömen.

---

---

---

---

### **Zähneputzen – lachen**

- Vor dem Spiegel lachen Sie herzhaft.

---

---

---

---

### **Auf dem Weg zur Arbeit oder wo Sie sonst hingehen – pft pft pft**

- Hier betreiben Sie Bauchmuskeltraining.
- Sie verstärken Ihre Humorhaltung.
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Humorstimmung.

---

---

---

---

### **Vormittag – regelmäßig lächeln und lachen**

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde laut und herzlich 30–60 Sekunden lachen.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

---

---

---

---

### **Mittagessen – Komplimente machen und sich selbst zuhören**

- Machen Sie anderen Personen Komplimente.
- Hören Sie sich dabei selbst zu.
- Fordern Sie ebenfalls Komplimente ein.

---

---

---

---

### **Nach dem Mittagessen – lachen**

- Lachen Sie zehn Minuten.
- Betrachten Sie dieses Lachen als sportliche Betätigung und verdauungsfördernde Maßnahme.

---

---

---

---

### **Nachmittag – regelmäßig lächeln und lachen**

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde lachen Sie laut und herzlich 30–60 Sekunden.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

---

---

---

---

### **Abendessen – schöne, lustige Dinge vergegenwärtigen**

- Sie denken und erzählen lustige und schöne Geschichten.
- Sie hören sich selbst zu.
- Sie lächeln und lachen dabei.
- Niederlagen werden entlang der Erfolge und heiteren Seiten analysiert.
- So erschaffen Sie sich eine auf Ressourcen ausgerichtete Wahrnehmung.

---

---

---

### **Vor dem Einschlafen – Reflexion auf Erfolge**

- Sie denken lächelnd an die Erfolge und gelungenen Anteile des Tages.
- So erschaffen Sie sich einen tiefen und erholsamen Schlaf.

---

---

---

# Humor-Fragebogen

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

Was will ich wissen?

Was will ich tun?

Was will ich hoffen?

Worüber will ich lachen?

Woran erfreue ich mich?

Wie erkenne ich am leichtesten meine Erfolge?

Welche meiner vielen Ressourcen will ich wann leben?

Welche Wirkungen will ich mit meinem Humor erzielen?

Was brauche ich, um ein gerechtes Verhältnis zu mir, zu den anderen und zu den Situationen herzustellen?

Wie will ich meine Schönheit leben?

Was macht das Leben besonders lebenswert?

Wie gehe ich mit dem freien Willen der Menschen um?

Wie erkenne ich das Gute im Menschen und lasse es wachsen?

Wie gestalte ich den Weg zum Glück?