

# Inhalt

.....	
Begleitwort von Barbara Wild	11
.....	
Vorwort der Autorinnen	12
.....	
Humor – Eine Einleitung	13
.....	
Der Begriff Humor	13
Humor als Haltung	14
Humor als Ausdruck von Freundlichkeit	15
Humor und Humorhandlungen	16
Humor als nachhaltige Intervention	17
Humor und Achtsamkeit	19
Überblick über das Buch	19
.....	
<b>Humor kompakt – Die Praxis</b>	<b>21</b>
.....	
Lachend zum Erfolg	23
.....	
Anleitungen zum Lächeln	23
Anleitungen zum Lachen	32
.....	
Humorvoll zu fragen wagen	41
.....	
Fragen über Fragen über Fragen	42
Die 116 Fragekarten	44
.....	
Humorvoll intervenieren	46
.....	
Von »Accessoires« über »Kauderwelsch« und »rote Nase« bis »Wortsalat«	46
Accessoires	48
Bilder und Karikaturen	50
Bodytalk	53
Gegenstände	56
Geschichten erzählen	58
Haarpracht und Kopfschmuck	62

Humorgang	67
Humorspaziergang	69
Irrwicht	70
Juxbox	72
Kappe	74
Kauderwelsch	77
Komplimente	80
Kraftausdrücke	84
Mary's Schublade	90
Neandertaler	92
Pötisches	94
Raumschiff Enterprise	97
Rote Nase	101
Schellen	105
Smiley	108
Spiegel	110
Verstärkungen	112
Wortsalat	116
.....	
<b>Humorige Kommunikation</b>	<b>119</b>
.....	
Leitfäden für humorige Gespräche	120
Die schnelle Diskussion	122
Dialog zur Definition von Inhalten	125
Das reflektierte Feedback mit Humor	128
Lachende Entscheidungsfindung	132
Begründete Entscheidungsfindung	133
Erzählen von Erfolgen	135
Erzählen von Niederlagen	137
.....	
<b>Persönliche Trainingsprogramme</b>	<b>139</b>
.....	
Mimiktraining	140
Eine Humorhaltung erschaffen	143
Installieren der Humorhaltung	145
Changeprozesse mit dem Orakel von Delphi	152
Veränderungs- und Entwicklungsprozesse nach dem Prinzip der Selbstsorge	155

Inhalt

.....	
Trainingsprogramme und Rituale in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen	161
.....	
Humorrituale im Arbeitsalltag	162
Wiederkehrende Erheiterungen	164
Teamsitzungen und lachende Erfolgsgeschichten	165
Teamsitzung mit Lachen beginnen	166
Zusammenarbeit und Komplimente	167
.....	
Strukturelle Verankerung von Humor	168
.....	
Firmenphilosophie und Leitbilder	168
Soziale Kompetenzen	168
Weiterbildung	169
Räumliche Gestaltung	169
Praxisberichte humorvolle Interventionen	171
.....	
<b>Humor kompakt – Hintergründe, Richtlinien und Haltung</b>	<b>173</b>
.....	
Im Zeichen der Zeichen und Zeichensysteme	175
.....	
Außersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	177
Blick und Mimik	180
Körperbewegungen und Körperhaltungen	182
Laute, Geräusche, Töne	183
Selbstdarstellung und Begegnung im Raum	184
Sprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	185
Der Witz	190
.....	
Was Lächeln und Lachen ist	193
.....	
Vom Lächeln	193
Vom Lachen	199
Vom Kichern und Glucksen	207
... und zum Schluss noch lächerlich	209
.....	
Humorvolle Interventionen	210
.....	
Gefühlsstrategische Interventionen	210

Körperstrategische Interventionen	212
Denkstrategische Interventionen	213
.....	
<b>Von Diskussion, Dialog und Erzählung</b>	<b>215</b>
.....	
Diskussion	215
Dialog	216
Erzählung	217
.....	
<b>Humor und Training</b>	<b>219</b>
.....	
Veränderungen und Kompetenzen	219
Kompetenzbereiche	220
Rituale und Regelmäßigkeiten	223
.....	
<b>Humor – Die Richtlinien</b>	<b>225</b>
.....	
Respektvoller Humor	225
Wissensdimension Humor	225
Soziale Dimension Humor	226
Personale Dimension Humor	226
Emotionale Dimension Humor	226
Verantwortungsvoller Humor	227
.....	
<b>Humor als Haltung</b>	<b>228</b>
.....	
Humor auf allen Ebenen	229
Das Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Vernunft	232
Praxisberichte Humor als Haltung	240
.....	
<b>03</b> <b>Humor in spezifischen Kontexten</b>	<b>243</b>
.....	
Exklusivinterview mit Barbara Wild	245
.....	
<b>Humor mit Kindern und Jugendlichen</b>	<b>252</b>
.....	
Unterrichten mit Humor	252
Erziehen mit Humor	258
Praxisberichte Humor mit Kindern und Jugendlichen	264

Inhalt

Tipps für eine humorvolle Führung	267
Heitere Selbstführung	267
Kommunizieren mit Leichtigkeit	269
Perspektive wechseln im Konflikt	272
Humorvolle Personalführung	274
Motivierende Arbeitsatmosphäre	275
So werden Sie zu einem humorvollen Unternehmen	277
Sechs Tipps für eine humorvolle Führung	279
Praxisberichte humorvolle Führung	280
<b>Humor – Eine inhaltliche Verortung</b>	<b>283</b>
Humor im systemisch-konstruktivistischen Kontext	285
Humorvolle Methoden und Zirkularität	290
Wirklichkeit konstruieren und Zukunft imaginieren	292
Ressourcen öffnen	294
Humor und Gerechtes Sprechen	297
Humorvolles Wollensystem	299
Gefühlsgerechtes Sprechen und Humorbegriffe	299
Strategisches Sprechen mit Humor	301
Gerechtes Zuhören mit Humor	303
Humor und Philosophie	304
Der freie Wille	304
Das eigene Gedächtnis	306
Gerechte Humorphilosophie	306
Humor und Neurowissenschaften	309
Humor und Spiegelneuronen	310
Die Macht der Gedanken	311
Humor und Begeisterung	312
Humor und Potenzialorientierung	314

	Humor und Resilienz	316
<b>05</b>	<b>Anhang</b>	<b>319</b>
	FAQ – Häufig gestellte Fragen	320
	Die Beiträgerinnen und Beiträger	326
	Literatur	328

**Die Icons bedeuten:**



Achtung



Beispiel



Download



Info



Leitfaden



Literaturtipp



Tipp



Übung