



Downloadmaterial zu den Fragekarten



Cornelia Schinzilarz • Charlotte Friedli

116 Fragekarten für mehr Humor

Perspektiven verändern, ressourcenorientiert Lösungen finden

GTIN-Code 4019172300005

© Beltz Verlag 2018, Weinheim und Basel

www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

- Die Frageseiten
- Die Frageseiten im Überblick
- Fragemethoden kompakt
- Humor – die Richtlinien

BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Die Frageseiten

Die Frageseiten sind so gestaltet, dass die folgenden Schwerpunkte damit bearbeitet werden können.

Selbstreflexion

- Wählen Sie eine der fünf Frageseiten aus.
- Legen Sie einen Tag in der Woche fest, an dem Sie die Fragen schriftlich beantworten.
- Tragen Sie das jeweilige Datum ein.
- Nehmen Sie jede Woche ein neues Blatt mit den gleichen Fragen.
- Nach drei bis fünf Wochen werten Sie Ihre Antworten aus.
- Achten Sie auf Übereinstimmungen, Veränderungen und Entwicklungen.
- Erzählen Sie Erfolgsgeschichten darüber.

Begleitete Reflexion

- Wählen Sie gemeinsam eine der fünf Frageseiten aus.
- Legen Sie einen Wochentag fest, an dem die Frageseite jeweils bearbeitet wird.
- Geben Sie die passende Anzahl der Seiten weiter.
- Schreiben Sie die jeweiligen Termine auf die Seiten.
- In der vereinbarten Abschlussitzung werten Sie die ausgefüllten Seiten aus.
- Achten Sie auf Übereinstimmungen, Veränderungen und Entwicklungen.
- Lassen Sie Erfolgsgeschichten darüber erzählen.

Teambildung

- Wählen Sie gemeinsam eine der Frageseiten aus oder bestimmen Sie diese.
- Die Fragen werden von den einzelnen Teammitgliedern entweder spontan oder bis zur nächsten Teamsitzung schriftlich beantwortet.
- Jede Person liest ihre Antworten vor oder stellt sie dar.
- Einzelne Antworten können auch gemeinsam inszeniert werden.
- Lachen Sie regelmäßig.
- Genießen Sie die unterschiedlichen Antworten und die Inszenierungen.
- Erzählen Sie einander die erlebten Erfolgsgeschichten.

Die Frageseiten im Überblick

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Frageseiten zu

- Verhalten leichtfüßig gestalten
- Lebensfrohes Lernen und Arbeiten
- Heitere Interaktion
- Humorvolle Selbsteinschätzung
- Gefühle genießen

Mit den fünf Frageseiten können Sie Selbstreflexion, begleitete Reflexion und Teambildung gestalten.

Verhalten leichtfüßig gestalten

Datum:

Welches Lächeln lächelst du, wenn du dich anstrengst?

Wie willst du deinen Humor bewahren, zurückgewinnen, erweitern?

Wenn du gute Laune tanken willst, wie machst du das?

Wenn du genau in diesem Moment das Kopfkino auf Komödie stellst, was siehst du?

Wie sieht dein Ärger aus, wenn du ihn in Begeisterung umwandelst?

Lebensfrohes Lernen und Arbeiten

Datum:

Wie nimmst du im Team oder in der Gruppe deine Humorposition ein?

Wie voll ist dein Humorkonto?

Was hat Lernen mit Humor zu tun?

Welche heitere Erfolgsgeschichte wird über dich erzählt?

Was trägst du zu einer heiteren (Arbeits-)Atmosphäre bei?

Heitere Interaktionen

Datum:

Wie behältst du deinen Humor, wenn du kritisiert oder angegriffen wirst?

Mit welchem Schimpfwort bringst du dich und andere zum Lachen?

Wenn du dich innerlich groß machst, wie stehst du im Raum?

Wenn du eine weiße Taube siehst, was denkst du?

Mit welcher heiteren Mimik möchtest du Abschied nehmen?

Humorvolle Selbsteinschätzung

Datum:

Was sind die Helden- und Heldinnenseiten deiner letzten Woche?

Wie hört sich dein Lieblingslachen an?

Wie oft in der Woche aktualisierst du deine Gehirnsoftware?

Was ist dein liebstes Selbstlob?

Wie ist es dir gelungen, so schön zu sein?

Gefühle genießen

Datum:

Mit welchem Lachen begleitest du dein Weinen?

Mit welcher Gefühlskombination bist du stark, energievoll und lebensfroh?

Wie reagierst du auf Komplimente?

Was ist dein leuchtendster Moment in der letzten Woche?

Mit welchem Lächeln verbindest du deine Hoffnung?

Fragemethoden kompakt

(s. auch Booklet »75 Bildkarten Teamentwicklung«: Friedli 2016, S. 8)

In allen Fragekategorien werden Ressourcen und Gestaltungsmöglichkeiten aufgenommen und gezielt fokussiert. Es gilt das Prinzip: Die Wirklichkeit ist immer auch anders.

Kategorie	Beschreibung	Ziele	Form
Geschlossene Fragen	Antwortmöglichkeiten bei geschlossenen Fragen: »Ja« – »Nein« – »Weiß nicht«. Platzierung auf einer vorgegebenen Skala zum Beispiel von 1–10.	<ul style="list-style-type: none"> • Informationsbeschaffung • Entscheidung • Konfrontation • Vergewisserung • Spiegeln • Verständigung • Wirklichkeitskonstruktion • Selbsteinschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Befragen • Paraphrasieren • empathisches Zuhören • Skalieren
Offene Fragen	Was? Wer? Welche? Wie? Wann? Wo? Warum? Woher? Wohin? Wozu? Woraufhin? Womit?	Offene Fragen fordern dazu auf, selbst zu denken, da mit dieser Frageform Ja- beziehungsweise Nein-Antworten ausgeschlossen sind.	W-Fragen
Zirkuläre, systemische Fragen	Mehrdimensionalität herstellen durch Fragen nach Verhältnissen und Unterscheidungen.	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen von Unterschieden bezogen auf Situationen, Verhalten und Gefühle • Einbeziehung verschiedener Kontexte und Zeitdimensionen • Blickwinkel- und Perspektivenwechsel • Reframing • Ausnahmen erkennen 	<p>Offene Fragen bezogen auf die Verhältnisse und Unterschiede in Raum, Zeit und Gestalt. Zum Beispiel Vergleichen von Verhalten und Gefühlen in unterschiedlichen sozialen Kontexten, zu unterschiedlichen Zeitpunkten, in unterschiedlichen Situationen.</p> <p>Imaginiertes Rollentausch mit realen oder virtuellen Figuren. Entwickeln von (Zukunfts)Bildern durch Hypothesieren und Imaginieren.</p>
Gerechtes Sprechen	Nachgefragt werden: <ul style="list-style-type: none"> • Abwesenheiten • Sprachbilder • Gefühlsbegriffe • Zwangsbegriffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen des Zugehörten • Förderung des (gemeinsamen) Denkens • Klärung von Zusammenhängen • Zukunft gestalten 	<p>Gezielte Fragen nach Begriffen, Metaphern, Satzkonstruktionen. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entscheidungssprache mit Blick auf Ziel und Wirkung: Sprechen im Wollensystem und aus der Selbstverantwortung heraus • Anwesende Sprache • Fragen nach Wörtern, Begriffen, Sprachbildern und Satzkonstruktionen (Überprüfen des Zugehörten nicht der eigenen Interpretationen!) • philosophische Fragen • psychologische Fragen
Triggerfragen	Fragen, die verwirren und die Perspektive verändern.	<ul style="list-style-type: none"> • Rückkopplungseffekte und Reiz-Reaktions-Muster durchbrechen • Hirnwindungen durcheinanderbringen 	<ul style="list-style-type: none"> • überraschende und irritierende Fragen • Fokus quer zum Gängigen

Humor – Die Richtlinien

Menschen, die mit Menschen arbeiten, orientieren sich in der Regel an ethischen Verpflichtungen und moralischen Verantwortungen im professionellen Umgang mit Menschen. Auch diejenigen, die Humor professionell einsetzen, haben solche Richtlinien miteinander vereinbart. Wir stellen Ihnen die Richtlinien für den Einsatz von Humor in Coaching, Beratung und Training vor, die wir in Zusammenhang mit unserer Ausbildung »Humorcoaching« entwickelt haben.

Respektvoller Humor

Humor verstanden als Haltung wird übersetzt in verschiedene Methoden, Strategien, Techniken, Interventionen, Fragen und Leitfäden. Bei deren Anwendung werden die drei Ebenen der Gerechtigkeit gewahrt: das gerechte Verhältnis zu sich, zu den anderen und zur Situation. Die Würde aller am Prozess beteiligten Personen ist so gewährleistet und wird geschützt. Kommt es zu spontanen komischen, lustigen oder heiteren Situationen, werden diese innerhalb der drei Ebenen der Gerechtigkeit wahrgenommen und umgesetzt. Das bedeutet konkret, dass gänzlich verzichtet wird auf verletzendes, kleinmachendes, beleidigendes, grässliches, rassistisches, sexistisches Sprüche, Witze oder auch Bemerkungen. Grenzverletzungen sind ebenso ausgeschlossen wie Ironie, Sarkasmus und Zynismus. Die Humortätigen verpflichten sich darauf, die Würde der Menschen in dieser Art und Weise zu wahren.

Wissensdimension Humor

Das spezifische Wissen rund um Humor und humorvolle Interventionen haben sich die Humortätigen angeeignet. Neben dem Fachwissen der jeweiligen Berufsgruppe besteht ein tiefes Wissen in Bezug auf Humor, Lachen und die professionellen Umsetzungsmöglichkeiten. Dieses Wissen wird gezielt weitergegeben, um die Klienten in ihren Prozessen weiterbildend zu unterstützen. Auch haben sich die Humortätigen ein großes Repertoire an Vorgehensweisen erarbeitet, um Menschen professionell mit Humor zu verblüffen, zu überraschen, zum Denken, Um- und Weiterdenken zu ermuntern oder um andere, neue Betrachtungs- und Denkweisen anzuregen. Aufgrund dieser Perspektivenwechsel ist es möglich, die Klienten in ihrem Gestaltungsprozess zu begleiten.

Soziale Dimension Humor

Humorvolles Handeln wird als eine Dimension sozialer Kompetenz betrachtet, die zur Unterstützung von Veränderungsprozessen eingesetzt wird. Mit ihr wird der Werdungsprozess der Menschen, mit denen wir arbeiten, in lächelnder, wertschätzender und immer in freundlicher Art und Weise unterstützt. Vor diesem Hintergrund gilt: Ein Lachen ist immer ein Miteinander-Lachen. Witze sind ressourcenorientiert

und unterstützend gehalten. Wortspiele fördern das Vorhandene und lassen Neues ressourcenorientiert erkennen. Karikaturen sind lösungsrelevant und wirkungsorientiert. Mit anderen Worten wird humorvolles Handeln als soziale Dimension gezielt potenzialunterstützend, ressourcenorientiert und resilienzfördernd eingesetzt. Dabei sind den unterschiedlichen Bewertungen, die Humor und Humorhandlungen in verschiedenen Kulturen, Generationen und Geschlechtern haben, Rechnung zu tragen.

Personale Dimension Humor

Ein deutliches Humorverständnis ist neben einem positiven Selbstwertgefühl, einem klaren Selbstbewusstsein und einem realistischen Selbstvertrauen Bestandteil der Ich-Identität. Der eigene Humorstil ist bekannt und wird laufend professionalisiert. Durch die heitere Betrachtung des eigenen Könnens und des vorhandenen Potenzials wird humorvolles Handeln so eingesetzt, dass den Menschen, mit denen wir arbeiten, eine ebensolche Betrachtungsweise ihres Könnens und ihrer vorhandenen Potenziale möglich wird.

Emotionale Dimension Humor

Die emotionale Dimension Humor zeigt sich im gewollten und gekonnten Zusammenspiel zwischen Vernunft und Gefühl, also zwischen durchdachtem Humor und gefühlter Heiterkeit. Der achtsame und heitere Umgang mit den Menschen, mit denen wir arbeiten, steht im Zentrum. Deren Anliegen und Wünsche gilt es gezielt zu bearbeiten. Dabei ist es wesentlich, dass die empathische Aufmerksamkeit der Humortätigen bei ihnen selbst liegt. Erst durch das Einfühlen in sich selbst wird es möglich, das Gegenüber in seinen Anliegen auch wirklich zu verstehen, seine Möglichkeiten und Potenziale zu erkennen und ihn humorvoll zu begleiten.

Verantwortungsvoller Humor

Die Humortätigen sind für ihre beruflichen Aktivitäten verantwortlich. Es gelten weiterhin die ethischen Richtlinien der jeweiligen Berufsgruppe. Zudem ist es ratsam, den Klienten bekanntzugeben, dass mit Humor und Lachen gearbeitet wird. Es lohnt sich, eine vertiefende Weiterbildung oder eine Ausbildung in der professionellen Anwendung von Humor zu absolvieren. Eine Möglichkeit finden Sie unter www.humorvoll.ch.