



Leseprobe aus Schinzilarz und Friedli, Humor in Coaching, Beratung und Training,

ISBN 978-3-407-36666-5

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36666-5)

isbn=978-3-407-36666-5

Begleitwort von Barbara Wild

Welch ein Reichtum, Welch eine Fundgrube an Informationen, Tipps, Anleitungen und Reflexionen haben die Autorinnen hier zusammengetragen! Kein Wunder, dass das Buch bereits in die zweite Auflage geht (die auch noch um ein paar Kapitel erweitert worden ist).

Da fanden sich bereits in der ersten Auflage Kapitel zur Praxis des Humors inklusive verschiedenster Interventionen mit schönen Titeln von Neandertaler bis Raumschiff Enterprise. Bei Ersterem wird unter anderem erläutert, dass man mit dieser Übung auf jeden Fall »große Überraschung und tiefe Irritation« erziele. Auch das macht den Charme des Buches und seiner Autorinnen aus – sie schrecken neben all dem Klugen auch nicht vor Provokation zurück. Und es bleibt nicht nur bei einzelnen Humoraufgaben, sondern es geht weiter mit der Zusammenstellung von Trainingsprogrammen und Ritualen für Einzelne und Teams oder Gruppen. Den darauf folgenden Überlegungen zur strukturellen Verankerung von Humor merkt man an, dass die Autorinnen in der Welt der Leitbilder und Firmenphilosophien keine Fremden sind.

Und dann kommt ein zweiter Teil zu den Hintergründen des Ganzen. Nicht nur Zeichentheorie wird betrachtet, sondern zum Beispiel auch klassische Rollen wie der Clown oder die Närrin reflektiert. Und – was ich sehr wichtig finde – Humor als Haltung und auch die sozialen Dimensionen werden diskutiert. Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob man einfach nur als Neandertaler alles zusammenbrüllt oder ob man reflektiert, wie es ist, Rollengrenzen zu überschreiten. Wo hört der Humor auf? Wo wird es schmerzhaft? – Wenn man diesen Fragen nicht stellt, gleiten Lachen und Humor schnell in Klamauk und Lächerlichkeit ab. Aber hier ist das anders, auch zu Respekt und Verantwortung findet sich Ernsthaftes, ohne den Spaß völlig zu vergessen

In den beiden folgenden Teilen wird Humor in spezifischen Kontexten, auch im Rahmen philosophischer Theorien und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse beleuchtet. So bekommt man beim Lesen letztendlich eine 360-Grad-Sicht auf das spannende Thema Humor.

Damit ist das Buch nicht nur für Trainer und im Coaching verwendbar, sondern eine gute Anschaffung für alle, die sich mit Humor in der Kommunikation beschäftigen wollen. Immerhin wusste bereits Shakespeare: »Humor ist eines der besten Kleidungsstücke, die man in Gesellschaft tragen kann.«

Prof. Dr. med. Barbara Wild

Vorwort der Autorinnen

Jetzt ist sie da: die zweite erweiterte Auflage unseres Humorbooks mit vielen neuen Aspekten und Themenbereichen. Sie ist reich an praktischen und konkret anwendbaren Vorgehensweisen, bietet theoretische und erfahrungsgeleitete Hintergründe, gibt Einblicke in den gelebten Humoralltag und ist erweitert um den Einsatz von Humor in spezifischen Kontexten.

Seit vielen Jahren schon integrieren wir Humor in unser Leben und in unseren beruflichen Alltag. Die Resonanz ist überwältigend: Viele Institutionen, Organisationen, Betriebe, Schulen und Gesundheitseinrichtungen ergänzen ihre Arbeit mit Humor. Wir freuen uns, dass auch traditionelle Zusammenhänge die Tiefe und die motivierende Dynamik von Humor erkannt und ihn in ihre Strukturen integriert haben. Es macht großen Spaß, diese Entwicklungen professionell zu begleiten und dabei zu entdecken, wie Menschen in einer heiteren und freudigen Arbeitsatmosphäre aufblühen und oftmals auch gesunden.

Es lohnt sich, den eigenen Alltag mit Humor anzureichern, die Perspektive auf sich und die Welt humorvoll zu gestalten und sich eine grundsätzliche Humorhaltung anzueignen. Denn so können das private und das berufliche Leben in ihren fröhlichen und leichten Zusammenhängen erkannt und gestaltet werden.

Mit etwas Übung kann jeder Mensch sein Humorpotenzial vergrößern und eine grundsätzliche Humorhaltung einrichten. Zu diesem Zweck finden Sie im vorliegenden Buch eine Vielzahl von Übungsanleitungen, Trainingsprogrammen und Ritualen.

Für den schnellen und konkreten Einsatz von Humor im Alltag haben wir eine große Sammlung von erprobten Tipps und Tricks erarbeitet und zusammengestellt, die wir Ihnen hier mit großer Freude präsentieren.

Wir wünschen heiteres Lesen und vergnügliche Umsetzung in der Praxis!

Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli

Humor – Eine Einleitung

Vielleicht haben Sie bereits Kenntnis von den wunderbaren Konsequenzen, die Humor und Lachen in zwischenmenschlichen Begegnungen haben. Gerne rufen wir Ihnen an dieser Stelle einige dieser Konsequenzen in Erinnerung, auf dass auch Sie bewusst und gezielt mehr Humor in Ihren Alltag integrieren wollen.

So treten Menschen mit hoher Humor- und Lachkompetenz leichter in Kontakt mit anderen Menschen. Sie sind beliebter, sozial besser eingebunden und beruflich erfolgreicher. Humor und Lachen fördern ein entspanntes Arbeitsklima und ermöglichen ein motiviertes, produktives Arbeiten. Humorvolle Interventionen und Methoden, gezielt eingesetzt, erleichtern jedes Coaching, jede Beratung und jedes Training.

Lachen und Lächeln vereinfachen alle zwischenmenschlichen Verständigungen. Ein schwieriges Gespräch ist leichter zu führen, wenn wir dabei mindestens freundlich schauen. Und wenn es dann noch gelingt, im Laufe dieses Gesprächs ein gemeinsames Lachen entstehen zu lassen, dann werden Glückshormone freigesetzt, und der Körper signalisiert Wohlbefinden. Zudem nehmen sich die beteiligten Personen als sympathisch und freundlich wahr. Falls Sie Schwierigkeiten damit haben, die richtigen Worte zu finden, können Sie zum Beispiel lachend in Kauderwelsch wechseln. Eine heitere Verwirrung entsteht und die Atmosphäre ist gelockert. Die Situation kann neu betrachtet werden. Auf einer solchen Basis sind konstruktive, kreative Lösungen und leichtfüßige Entwicklungen und Veränderungen möglich.

Der Begriff Humor

Der Begriff Humor, lateinisch *umor*, bedeutet Feuchtigkeit oder Flüssigkeit. In der griechischen Antike wurde Humor mit den vier Körpersäften assoziiert, die entscheidend sind für Leben und Gesundheit. Ein Mensch war gesund, wenn er im Humor war. Das bedeutete, dass die Körpersäfte in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander standen.



Die vier Körpersäfte

Wenn Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander sind, befindet sich ein Mensch im Humor und ist damit gesund. Hildegard von Bingen griff diese Annahmen auf und machte daraus eine ganzheitliche Gesundheitslehre.

Auch wenn es keinen nachweisbaren gemeinsamen etymologischen Ursprung gibt, so ist die Ähnlichkeit der folgenden drei Begriffe, wenn wir sie im lateinischen Wörterbuch nachschlagen, doch augenfällig:

- Humor gleich Feuchtigkeit,
- Humus gleich Erdboden und
- Humanus gleich menschlich.

Im übertragenen Sinne ist Feuchtigkeit die Grundnahrung für den Erdboden, aus dem alles Lebendige hervorgeht und das Dasein des Menschen überhaupt ermöglicht.

Wir haben demnach die Möglichkeit, mit der Vorstellung des feuchten und sat-ten Bodens zu spielen, der als Symbol für den Humor steht. Humor ermöglicht bildlich gesprochen eine Landschaft, die in ausgewogener Art und Weise mit all dem bestückt ist, was sie sowohl spannend als auch eintönig, sowohl fruchtbar als auch wüstengleich, sowohl chaotisch als auch harmonisch, sowohl ausgewogen als auch widersprüchlich macht. Diese Humorlandschaft wird manchmal im son-nigen, samtigen, steinigen und sandigen Teil genossen und erlebt. Manchmal wird der warme, saftige, matschige und sumpfige Teil als der passende betrachtet und belebt. Diese vielschichtige Humorlandschaft gilt es zu kennen, zu überprüfen, regelmäßig anzupassen an die inneren und äußeren Verhältnisse. Auf diese Weise wird eine eigene Humorhaltung kreiert.

Humor als Haltung

Menschen gestalten je nach Situation den trockenem und gelegentlich den feuch-ten Humor. Sie fordern sich mit Humor dazu heraus, die Dinge des Lebens ver-schiedentlich zu betrachten. Vielfältige Beispiele säumen die literarischen Wege, in denen Menschen einander mit trockenem oder feuchtem Humor begegnen und sich so das gemeinsame Leben leichter oder auch steiniger gestalten.

Humor verstehen wir als Haltung, die aus sinnlicher Wahrnehmung der inne-ren und äußeren Reize, aus Gefühlen und Stimmungen, Empfindungen und Kör-per besteht, die wir im denkenden Prozess vereinen. Durch das aktive Gestalten

Humor – Eine Einleitung

dieser Humorhaltung in den verschiedenen Bereichen, in denen wir leben, wird die Perspektive verändert und das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Die Selbstwahrnehmung gestalten wir uns damit klarer und realistischer, der Blick auf die eigenen, gemeinsamen und fremden Ressourcen und Potenziale wird geschärft. Humor als Haltung macht es Menschen möglich, einen verrückten Blick auf sich, die anderen und die Welt zu werfen, sodass auch vermeintlich Alltägliches in neuem Lichte betrachtet und heiter erlebt werden kann.

Damit wird Wahrgenommenes ins Gewollte gerückt, um es so zu gestalten, dass beides zusammenpassen kann. Auf diese Weise kann es sein, dass ein Tisch bequemer zu nutzen ist, wenn er mit der Tischkante auf dem Boden liegt. Denn so bietet die nach oben ragende Tischplatte dem schlaffen und laut lachenden Körper Halt zum Anlehnen. Oder das Blau des Himmels wird zusammen mit der schneebedeckten Landschaft durch das Spiegelbild ins eigene Zimmer geholt, um so Ruhe und Gelassenheit im lächelnden Sein angesichts der Natur zu erleben.

Sowohl Humor als auch Lachen sind Kompetenzen, die den Menschen zur Verfügung stehen. Als Personen haben wir die Möglichkeit, diese Kompetenzen zu erweitern, zu verfeinern, auszubauen und mehr werden zu lassen. In jeder Lebenszeit und Lebenslage lässt sich Humor und Lachen ins Leben holen. Im Coaching, in der Beratung und im Training stellen Lachen und Lächeln gezielte Interventionen dar, mit denen Situationen bewusst gestaltet werden. Humorvolle Strategien, Techniken, Gesprächsverläufe und Trainingsprogramme sind willkommene Ergänzungen zu bekannten und erprobten Instrumenten. Um das alles gekonnt und leichtfüßig anzuwenden, ist es hilfreich, die theoretischen Hintergründe zu kennen.

Humor als Ausdruck von Freundlichkeit

Ein ernsthaftes Gesicht wird in unserer Gesellschaft mit Ernsthaftigkeit, Tiefe und Erkenntnis verbunden. Mit einem ernsten Gesicht drücken wir vermeintliches Verständnis und Tiefgang aus. Wir signalisieren mit ernster Miene Interesse an den Handlungen und Erzählungen von anderen. Vielleicht fahren Sie manchmal mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder sind in den Hauptstoßzeiten unterwegs, um einzukaufen, dann können Sie es auf fast allen Gesichtern erkennen: diese ernste Miene mit Tendenz zu mürrischen Zügen. Dabei wissen wir doch, dass Freundlichkeit am leichtesten über ein leises Lächeln hergestellt wird.

Bitte erinnern Sie sich, wie wichtig es war, dass wir während der großen Fußballmeisterschaften diese Freundlichkeit zeigten und lebten. Es gab Freundlichkeitstrainings in den Städten, in denen die Spiele ausgetragen wurden. Dabei wurde neben höflichen Worten auch das freundliche und lächelnde Gesicht trainiert.

Und es zeigte Wirkung, denn Deutschland, Österreich und die Schweiz wurden in der Welt als freundliche und heitere Gastgeberländer wahrgenommen. Wir haben also live erlebt, dass eine freundliche Ausstrahlung erlernbar ist.

Ein freundliches Gesicht stellen wir am einfachsten her, indem wir die Mundwinkel leicht nach oben ziehen und den Blick öffnen. Dadurch entsteht das, was wir ein leises Lächeln nennen, und die Augen erhalten einen wachen Ausdruck. Auch die Mimik und die Körperhaltung der Freundlichkeit verfügen über verschiedene Variationen, die sich zu trainieren lohnen. So wird je nach Situation wache, leise, laute, strahlende, aufbauende oder in sich gekehrte Freundlichkeit zum Ausdruck gebracht.

Auf dieser Basis ist es möglich, tiefen Ernst mit einem freundlichen Ausdruck zu verbinden. Dann können wir schwierige Themen mit einem Lächeln und tiefer Freundlichkeit vermitteln. Dann führen wir herausfordernde Gespräche mit leicht nach oben gezogenen Mundwinkeln und einem wachen Ausdruck in den Augen und damit im freundlichen Zugewandtsein. Auf diese Weise strahlen wir mit einem leisen Lächeln kompetente Ernsthaftigkeit aus. Denn sobald wir wissen, wie wir mit einem passenden Lächeln den mimischen Grundaussdruck von Freundlichkeit herstellen, können wir Situationen freundlich gestalten. Das Tolle daran ist, dass wir dabei auch noch Spaß haben. Denn bei einem Lächeln, an dem Mund und Augen beteiligt sind, werden Glückshormone freigesetzt.

Hier betrachten wir das Lächeln auch als eine Humorhandlung, die trainiert wird und mit der bewusst und gezielt freundliche Augenblicke herbeigezaubert werden können. Denn Humor ist über den Spiegeleffekt in der Wechselwirkung ansteckend.

Humor und Humorhandlungen

Handlungen auf der Basis einer humorvollen Haltung erzeugen bei uns selbst und beim Gegenüber vielfältige Reaktionen, die in den verschiedensten Formen des Lachens und Lächelns zum Ausdruck gebracht werden. Auch sprechende Humorhandlungen wie Wortspiele, Trigger, Witze und Anekdoten eröffnen die Humorstimmung und laden zum Schmunzeln, Kichern oder sogar Grölen ein. Weitere spielerische und spielende Humorhandlungen wie der Neandertaler (s. S. 92 f.), der Irrwicht (s. S. 70 f.) und Mary's Schublade (s. S. 90 f.) unterstützen darin, Situationen und Zusammenhänge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Ideen für die Gestaltung des Kommenden entwickeln zu können. Ziel einer gelungenen Humorhandlung ist es, Gefühle wie Glück, Leichtigkeit, Lebensfreude, Zufriedenheit, Beschwingtheit, Begeisterung anzusprechen, die zu einer satten und nachhaltigen Humorstimmung zusammengesetzt werden können.

Humor – Eine Einleitung

Lachen in verschiedenen Ausdrucksformen ist ein zentraler Faktor im Zusammenhang mit Humorhandlungen. So nennt sich die Humorforschung denn auch Gelotologie nach dem griechischen *gelos*, Gelächter.

Interessant für Humorcoaching sind die Auswirkungen von Humor und Lachen auf den Körper, die Psyche, das zwischenmenschliche Zusammenleben und die Zusammenarbeit in allen Bereichen des Lebens. Wenn Menschen einander anlächeln, dann reagieren oder feuern die Spiegelneurone und signalisieren Sympathie und Freundlichkeit. Im Spiegeleffekt werden die Mundwinkel nach oben gezogen und die Augen beginnen zu strahlen. Dieser Vorgang wird vom Gegenüber wahrgenommen und als Reaktion auf die Reaktion zurückgespiegelt. In diesem Rückkopplungsprozess beeinflussen sich die Beteiligten gegenseitig und erzeugen so eine Steigerung des Verhaltens. Es lohnt sich, gezielt und spontan lächeln zu können, denn so aktivieren Sie das Miteinanderlächeln und stellen damit eine heitere Atmosphäre her. So wie wir es aus dem Volksmund schon lange kennen, ist Lächeln also tatsächlich ansteckend. Verbunden mit dem Wissen über die Spiegelneurone können Sie ab jetzt Lachen und Lächeln gezielt als Wirkinstrument einsetzen, um sich den Weg zum Erfolg zu ebnen.

Humor als nachhaltige Intervention

Richtig hinreißend wird es, wenn der berufliche Habitus durch die Verbindung mit der eigenen Humorkompetenz vervollständigt wird. Durch gezieltes Training kann solch eine berufliche Humorhaltung erarbeitet und eingerichtet werden.

Oft werden wir gefragt, ob der Einsatz von humorvollen Interventionen die Klientinnen nicht eher verschreckt, sie sich abgelehnt oder ausgelacht fühlen. Die Rückmeldungen der Klienten zeigen, dass sich sowohl Frauen als auch Männer akzeptiert und ernst genommen fühlen. Sie sind noch so gerne bereit, ihre Fragen zu bearbeiten und passende Perspektiven zu entwerfen. Mit einer solchen Haltung nehmen wir sie in ihrem Können wahr und arbeiten auf dieser Grundlage weiter.

Neue oder ganz andere Ideen werden entwickelt, um anstehende Situationen zu bewältigen. Es ist bemerkenswert, dass genau das Gegenteil von dem eintrifft, was befürchtet wird. Das hat wesentlich damit zu tun, dass wir Humor als Haltung begreifen und weit davon entfernt sind, billige Bespaßung zu betreiben. Auf dieser Basis wird, was zu Beginn eines Coachings oder einer Beratung als schwer und anstrengend bewertet wird, sehr bald als leichter zu bewältigen und bearbeitbar wahrgenommen. So kann jede Situation in eine stimmige Zukunft geführt werden.

Aus dieser Perspektive heraus nutzen wir verschiedene Humorinstrumente, welche in der Beratung, im Training, im Coaching, in der Führung von Menschen mit verschiedensten Interventionen, Techniken, Strategien und Herangehenswei-

sen eingesetzt werden können. Selbstverständlich gehören zu diesen Interventionen die verschiedenen Formen des Lächelns und Lachens. Zudem finden Sie in diesem Buch eine Vielzahl an weiteren humorvollen Methoden, die Sie in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Die einzelnen Vorgehensweisen sind so erläutert, dass Sie sie direkt umsetzen und ausprobieren können. Sie sind sowohl einzeln und gezielt einsetzbar als auch als Interventionsschatz zu begreifen, auf den Sie jederzeit zurückgreifen können. Das wird leichter, wenn Sie sich eine Humoralhaltung erarbeiten. Es geht jedoch auch, diese Interventionen so zu nutzen, indem Sie sie bewusst und gezielt einsetzen. (s. Teil 1 »Humor kompakt – Die Praxis«).

Durch die radikale Ressourcenorientierung und die Wahrung der gerechten Verhältnisse zu sich selbst, den anderen und gegenüber der Situation werden Prozesse ermöglicht, die tiefgreifend sind und damit nachhaltige Erfolge sichern.



Gerechte Verhältnisse

Wir unterscheiden drei Ebenen, in denen sich gerechte Verhältnisse abbilden. Da ist zuerst einmal das gerechte Verhältnis der Person zu sich selbst. Hier geht es darum, sich selbst in den vorhandenen Ressourcen zu kennen, sich an ihnen orientiert zu gestalten und die eigenen Möglichkeiten auszuleben. Dies geschieht gleichzeitig im gerechten Verhältnis zu den anderen Personen, die daran beteiligt sind. Auch diese werden entlang der Ressourcen wahrgenommen und zu sich ins Verhältnis gesetzt. Es gelten demnach die gleichen Rechte und Pflichten für alle an der Situation beteiligten Personen in der Wahrung und Gestaltung der vorhandenen Möglichkeiten, Schönheiten, Stärken und Bespaßungen. Die dritte Ebene der gerechten Verhältnisse betrifft die Situation, in der sich bewegt wird. Gemeint ist hier zum Beispiel, dass im Freundeskreis andere Regeln gelten als am Arbeitsplatz. Diesen gilt es jeweils Rechnung zu tragen. Es wird sich so zueinander und miteinander verhalten, dass alle Beteiligten ihre Ressourcen, Potenziale, Möglichkeiten, Schönheiten, Stärken und Wunderbarkeiten passend zur Situation leben können. Wenn gelacht wird, wird miteinander gelacht, und wenn Witze erzählt werden, sind diese für alle lustig und heiter.

So wird zum Beispiel eine Idee, die mit einer roten Nase humorvoll eingebracht wird, leichter von den Zuhörenden erinnert und besser in den jeweiligen Veränderungsprozess integriert. Nutzung von Kompetenzen, Verarbeitung von neuem Wissen, Gestaltung von Veränderungsprozessen, Integration verschiedener Potenziale – das alles begleiten, initiieren, unterstützen, trainieren und coachen Sie in Ihrem beruflichen Alltag. Mit einem Lächeln, in heiterer Stimmung, mit dem tiefen Wissen um das eigene und gemeinsame Können, der Kenntnis der vorhandenen Ressourcen und Potenziale, verbunden mit dem Gefühl der Begeisterung ist der Einsatz humorvoller Instrumente, Interventionen und Strategien stets möglich.

Humor und Achtsamkeit

Menschen, die sich in ein Coaching, eine Beratung oder in ein Training begeben, wollen sich entweder verändern oder sie werden dazu gezwungen, sich zu verändern. In solchen Situationen ist es ratsam und sinnvoll, achtsam zu erkunden, was sie als erfolgreiche, gelungene und heitere Menschen ausmacht. Achtsamkeit bedeutet hier, dass die Ressourcen, das Können, die Erfolge auch in den Niederlagen vollkommene Beachtung verdienen und somit in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt werden. Dieses Potenzial bei sich selbst achtsam wahrnehmen zu lernen, in heiterer und gelassener Übereinkunft mit sich selbst, macht es leicht, die eigene Humorhaltung zu entwickeln. Mit einer so erarbeiteten Humor- und Lachkompetenz kann das eigene Leben voller Freude, heiter, mit Begeisterung und Neugierde gestaltet und erlebt werden.

Humorrichtlinien dienen der Wahrung dieses achtsamen Handelns. Wir haben sie im Kapitel »Humor – Die Richtlinien« (s. S. 225 ff.) aufgeführt und legen Ihnen nahe, sich daran zu orientieren, wenn Sie mit Humor arbeiten. Es lohnt sich, sich an diese Richtlinien zu halten, denn sie sichern das Erlebnis des humorvollen kompetenten Handelns, in dem sich alle Beteiligten wohl, akzeptiert, heiter, freudig, lachend und voller neuer Perspektiven erleben können.

Überblick über das Buch

In Teil 1 »Humor kompakt – Die Praxis« (s. S. 21 ff.) finden Sie ganz konkrete Vorgehensweisen, wie Sie Humor und Lachen in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. In Ergänzung zu den altbewährten Vorgehensweisen haben wir weitere spannende Interventionen, Übungen und Rituale entwickelt.

Entdecken Sie unter all den Neuerungen zum Beispiel den Humorgang (s. S. 67 f.), das reflektierte Feedback (s. S. 128) oder das Mimiktraining (s. S. 140 ff.). Die humorvollen Fragen haben wir ganz neu für Sie entworfen. Sie sind wunderbar dazu geeignet, ernsthafte Gespräche leicht zu machen und Konflikte aufzuheitern. Alles dazu finden Sie im Kapitel »Humorvoll zu fragen wagen« (s. S. 41). Mit den aufgezeigten Trainingsprogrammen und Ritualen können Sie Humor in das private und berufliche Leben integrieren. Sie finden konkrete Trainings, Rituale und klare Abläufe, die Sie für sich selbst oder mit den Menschen, mit denen Sie arbeiten, umsetzen können. Lassen Sie das Leben humorvoller werden.

Die verschiedenen inhaltlichen Vertiefungen und Wissenszusammenhänge zum praktischen Humor finden Sie im Kapitel »Humor kompakt – Hintergründe, Richtlinien und Haltung« (s. S. 173). Hier wird die Praxis mit Hintergrundwis-

sen verknüpft. So erfahren Sie, was es mit der Närrin und dem Clown auf sich hat, und setzen sich mit dem Witz und seinen Folgen auseinander. Eingebettet in diesen Teil finden Sie ein Kapitel zu den Richtlinien des Humors (s. S. 225 ff.). Es ist wichtig, dass der praktische Humor mit den jeweiligen ethischen beruflichen Verpflichtungen einhergeht und verantwortungsbewusst so eingesetzt wird, dass die Ebenen der Gerechtigkeit gewahrt sind: das gerechte Verhältnis der Person zu sich selbst, der Personen zueinander, der Personen in Bezug zur Situation.

Im Kapitelabschnitt »Humor als Haltung« (s. S. 228 ff.) erläutern wir, was Humorhaltung bedeutet und aus welchen Komponenten sie sich zusammensetzt. Im Kapitel »Humor in spezifischen Kontexten« (s. S. 243 ff.) gibt Barbara Wild einen Einblick in ihre Humorforschung und die praktische Umsetzung im Gesundheitswesen. Dann haben wir für Sie zwei Schwerpunkte aufbereitet und mit Humor durchtränkt. Im Kapitel »Humor mit Kindern und Jugendlichen« (s. S. 252 ff.) finden Sie konkrete Hinweise, wie Sie den Unterricht und die Erziehung von Kindern und Jugendlichen humorvoll gestalten können. Falls Sie als Führungsperson unterwegs sind, entdecken Sie im Kapitel »Tipps für eine humorvolle Führung« (s. S. 267 ff.), wie Sie zum Beispiel Konflikte leichtfüßig lösen und eine humorvolle Arbeitsatmosphäre erschaffen können.

Nun wenden wir uns der theoretischen Verortung zu. Im Kapitel »Humor – Eine inhaltliche Verortung« (s. S. 283 ff.) erläutern wir die theoretischen Grundlagen, auf denen wir unser Wissen rund um Humor erarbeitet, entwickelt und entworfen haben. So bringen wir Humor mit Gerechtem Sprechen und den systemisch-konstruktivistischen Ansätzen in Einklang, finden heraus, was Humor mit Philosophie und den Neurowissenschaften zu tun hat, machen eine inhaltliche Verknüpfung von Humor mit den Themen Potenzialorientierung und Resilienz.

Bei den »FAQ – Häufig gestellte Fragen« (s. S. 320 ff.) finden Sie die Fragen, mit denen wir in unseren Vorträgen, Weiterbildungen und in der Coachingpraxis regelmäßig konfrontiert werden. Gern stellen wir Ihnen unsere Antworten zur Verfügung. Vielleicht werden Ihnen auch bald einige dieser Fragen gestellt, wenn Sie den praktischen Humor zum Einsatz bringen.

Vielfältige Praxisberichte haben wir über das Buch verteilt. Einige der bei uns ausgebildeten Humorcoaches berichten von ihrem konkreten Einsatz von Humor in ihrem jeweiligen beruflichen und privaten Umfeld. Lassen Sie sich inspirieren! Die ausführlichen Praxisberichte finden Sie als Download unter www.beltz.de/978-3-407-36666-5. Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen viel Vergnügen mit Ihrer Humorhaltung, dem praktischen Humor und all dem Spaß, den Sie damit haben werden!