

Lachen: Schlüssel zum Erfolg

Humor als Strategie für Coaching und Beruf

Wussten Sie, dass ein plötzliches Lachen an ungewohnter Stelle die routinierten Strukturen im Denken, Fühlen und Handeln aushebeln kann – und, dass sich dieser Effekt professionell nutzen lässt? Die beiden Expertinnen Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli klären in ihrem Buch über Humor als Praktik in Coaching, Beratung und Training auf und zeigen, dass Lachen im Beruf nicht nur fröhlicher, sondern auch erfolgreicher macht.

Wie lässt sich Humor strategisch einsetzen? Da es in Coaching, Beratung und Training um Veränderungsprozesse geht, bieten sich hier Praktiken an, die überraschen und Klienten von ihren Denkgewohnheiten und Gefühlsmustern abbringen: In der Arbeit mit Humor werden in diesem Sinne Ausdrucks- und Gestaltungsmittel genutzt, um festgefahrene Situationen zu durchbrechen und einen Perspektivenwechsel zu erreichen. Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Gegenüber plötzlich eine »rote Clowns-Nase« trägt oder »Kauderwelsch« mit Ihnen spricht? Insgesamt geben die Autorinnen 21 solcher Interventionen und – dazu passend – 62 verschiedene Vorgehensweisen an die Hand, um die Humorkompetenz aller Beteiligten zu steigern.

Lachen reduziert Stress und hilft dabei, aufmerksamer, zufriedener und kreativer zu sein. Mit den positiven Aspekten des Lachens beschäftigen sich **Cornelia Schinzilarz** – die in Deutschland und der Schweiz als Coach, Trainerin und Dozentin tätig ist – und **Charlotte Friedli** bereits seit 12 Jahren in der Aus- und Weiterbildung. In ihrem Buch »[Humor in Coaching, Beratung und Training](#)«, haben sie ihr Wissen und ihre erprobten Ansätze zusammengefasst und um Einschätzungen von Hirnforscher **Gerald Hüther** ergänzt. Die Anleitung beginnt mit einem ausführlichen Praxisteil. Beiträge weiterer Humorcoaches, Übungen und Beispiele, Trainingsprogramme und Gesprächsleitfäden motivieren dabei dazu, das neuerworbene Wissen sofort auszuprobieren. Daneben liefert das Buch aber auch wichtige Informationen zu den theoretischen Hintergründen von Humor. Fazit: In der »Humorhaltung« verändert sich unser Denken, Fühlen und Handeln und wir wirken entspannt, sympathisch, witzig und kompetent auf unsere Außenwelt – der Schlüssel zum Erfolg!



Cornelia Schinzilarz/Charlotte Friedli
Humor in Coaching, Beratung und Training
EUR 39,95
ISBN 978-3-407-36531-6
1. Auflage 2013
Gebunden

Pressekontakt:
Nadine Ann Schundelmeier
Presse & PR
Telefon: +49 (0) 6201 6007 322, n.schundelmeier@beltz.de
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim · www.beltz.de