

Leichter durchs Leben mit Humor

«Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben,
wenn's ernst wird»



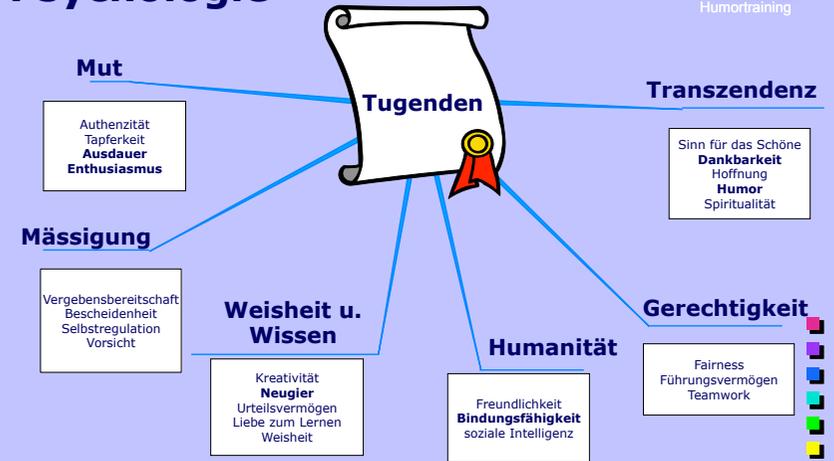
lic. phil. Sandra Rusch
humortraining@gmx.ch



lic. phil. Heidi Stolz

Humor ist der Knopf,
der verhindert, dass uns der Kragen platzt.

Humor und Positive Psychologie



<http://www.charakterstaerken.org>

Positive Interventionen



- Es gibt empirisch überprüfte Interventionen, bei denen sich die Charakterstärken der Teilnehmenden veränderten und sich dies auch positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirkte.

Aus Seligman, M. (2007).
Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben



Drei gute Dinge



- Nehmt Euch jeden Abend eine Viertelstunde Zeit und schreibt Euch 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren
- Legt Euch dafür ein Wohlbefindens-/ Glücks-/ etc. Heft an, in dem Ihr das notiert

Dankesbrief

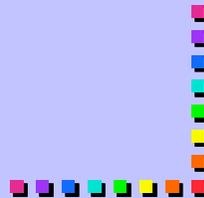
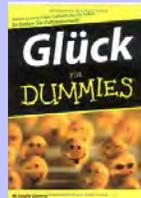
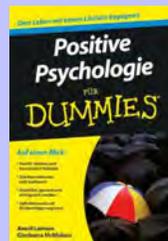
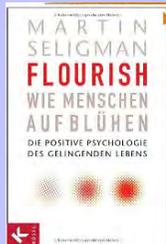
- Erinnert Euch an jemanden, der noch lebt und für Euch in der Vergangenheit bedeutend war, dem Ihr Wichtiges zu verdanken habt und dem Ihr noch nicht ausreichend gedankt habt.
- Schreibt einen Dankesbrief von ca. 300 Worten, vereinbart einen Termin mit dieser Person und überreicht ihr diesen Brief persönlich.



Bücher mit praktischen Übungen zur Positiven Psychologie



Humortraining



Definition: Sinn für Humor



Humortraining

Es gibt in der Wissenschaft keine eindeutige Definition für Humor.

Europa:

- heitere gelassene Haltung gegenüber den Widrigkeiten des Lebens

Humor ist für jene,
die nichts zu lachen haben!

Amerika:

- ein neutraler Sammelbegriff (positive und negative Aspekte) für alles, was uns zum Lachen reizt (angloamerikanische Definition)



Humor, Lachen und die Auswirkungen



Humortraining

- Man geht davon aus, dass Sinn für Humor viele positive Auswirkungen hat, aber die **empirischen Beweise fehlen teilweise**.



Abb. 27: „Ich weiß, Sie fühlen sich deswegen nicht besser, Mr. Pendleton, aber es macht meinen Job unendlich viel erträglicher.“
Karikatur von Holte (Trevor Holder) aus Punch.

www.humorcare.ch
Informationen über Humor
im Gesundheitswesen,
Therapie etc.



Stufe 1: Umgebt Euch mit Humor



Humortraining

Falls Humor in Eurem Leben noch keine grosse Rolle gespielt hat und Ihr eventuell:

- einen noch wenig entwickelten Sinn für Humor besitzt
- meist eine sehr ernste Lebenseinstellung habt

und **Ihr wollt** dies ändern:

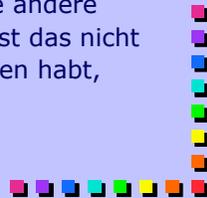
Der einfachste und beste Weg ist es:
Sich mit mehr Humor zu umgeben!



Achtung:



- Der Sinn für Humor ist wie ein Fingerabdruck etwas Einzigartiges.
 - Verschiedene Kulturen lachen über unterschiedliche Dinge
 - Humor kann sich bei Männern und Frauen unterscheiden
- Euer Sinn für Humor widerspiegelt Eure eigenen Werte, Euer eigenes Wissen, Eure eigene Sensibilität und Eure persönlichen Erfahrungen.
- **Fazit:** Ihr müsst nicht über dieselben Witze wie andere lachen. Wenn Ihr etwas nicht lustig findet, heisst das nicht automatisch, dass Ihr die Pointe nicht verstanden habt, sondern Ihr findet es einfach nicht lustig.



Tipps für Stufe 1



- Versucht noch genauer herauszufinden, welche Arten von Humor Ihr mögt und welche nicht.
- Besucht Freunde, welche Euch zum Lachen bringen.
- Schaut Euch lustige Filme an.
- Hört Euch witzige CDs oder Radiosendungen an.
- Beachtet in den Zeitschriften und Zeitungen besonders die Comics, Cartoons und Witze etc.



Es ist wichtiger Spass zu haben, als spassig zu sein.
(Laurence J. Peter)



Humor zu Hause und am Arbeitsplatz



Um Humor zu Hause und am Arbeitsplatz zu etablieren sind auch äussere Anreize nötig:

- «Humorstrasse» - «Humorflure»
 - Plakat, Poster, Bild mit Cartoon oder Witz im Flur und in Räumen
- «Lach (Humor-)ecken»
 - mit Witz- und humorvollen Büchern, Videos, CDs, Plakaten etc.
- Betriebszeitung
 - Ausschneiden von Cartoons, Witzen, Sammeln von Anekdoten
- Humorstimulation im «Sekretariat»
 - Lach-, Schimpf-, Jodel-, Jammersack etc.



Stufe 2: Versucht eine spielerische Haltung zu finden



- **Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen.
(Oskar Wilde)**
- Unser Ziel ist es nicht, das Leben nie ernst zu nehmen. Wenn wir in misslichen Umständen leben (Krankheit, Stress, Gewalt etc.), müssen wir diese Dinge ernst nehmen. Falls wir aber unsere Lebensqualität verbessern wollen und die Lebensumstände nicht ändern können, sollten wir lernen, uns in diesem Prozess weniger ernst zu nehmen. Indem wir unsere Einstellung dazu ändern, könnten sich sogar die Dinge ändern.
- Eine spielerische Einstellung ist der Schlüssel, um den Sinn für Humor zu verbessern.

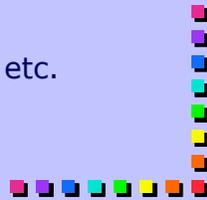


Tipps für Stufe 2



Humortraining

- Eine spielerische, humorvolle Haltung fördert ein Leben im hier und jetzt. Dadurch ärgert man sich weniger über Ereignisse in der Vergangenheit oder ängstigt sich vor der ungewissen Zukunft
- Beobachtet Menschen (besonders Kinder) beim Spielen
- Sammelt Spiele, Witze und Requisiten etc.
- Benutzt einen Reminder



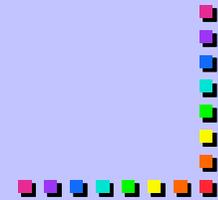
Stufe 3: Lacht öfters und bewahrt Euren Optimismus



Humortraining

Ziele:

- Lacht öfters und herzhafter (Vergleich Kinder und Erwachsene)
- Versucht eine optimistische Lebenseinstellung zu finden
- Beginnt Witze und lustige Geschichten zu erzählen (nicht unbedingt erforderlich für das Humortraining, aber ein häufig geäußertes Wunsch der Teilnehmenden)



Rückkopplung zwischen Emotion und Gesichtsausdruck



Humortraining



Emotionsareale im Gehirn



Emotionaler Gesichtsausdruck



«Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren.»
Die Bibel, Sprüche 17, 22



«Guter» vs. «schlechter» Humor nach McGhee



Humortraining

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lachen mit jemanden: <ul style="list-style-type: none"> - Positiv und freundlich - Sensitiv - Konstruktiv - Bringt Leute näher - Verstärkt die Teambildung - Etc. | <ul style="list-style-type: none"> • Lachen über jemanden: <ul style="list-style-type: none"> - Negativ und feindlich - Destruktiv - Überheblich - Bringt Leute auseinander - Schwächt das Team - Etc. |
|---|---|

Wann, wo und in welcher Form Humor angewendet werden kann oder darf, gehört zu den sozialen Kompetenzen und kann erlernt werden.



Stufe 4: Mit Worten spielen und Humor entstehen lassen



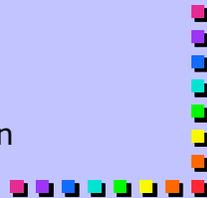
- Das Spielen mit Wörtern fördert das flexible Denken und kann die Kreativität verbessern
- Verbessert die Fähigkeit eigene spontane Witze zu kreieren



Duftkerze



Schneetreiben



Bücher mit praktischen Übungen



Internetseite mit vielen guten Übungen aus dem Theatersport:

<http://de.improwiki.com/improtheater/Hauptseite>



Stufe 5: Humor im Alltag finden



- Aktive Suche nach Humor im Alltag (Arbeit, Familie, Freizeit etc.)
- Humortraining ist nicht nur ein Fernsehsesselsport
- Perspektivenwechsel
- Versucht eure Kreativität einzusetzen
- Sympathie für die Ironie des Alltags
- Weniger «heilige Kühe» / Tabus
- Fähigkeit zu schnellem Wechsel zwischen ernst und heiter



Stufe 6 und 7



- Stufe 6: Über sich selbst lachen
 - Zu den eigenen Schwächen stehen und diese mitteilen
 - Unterschied der zwei Arten von «über sich selbst lachen» wahrnehmen
Lustig, wohlwollend vs. bitter, abweisend
- Stufe 7: Humor als Bewältigungsstrategie bei Stress



Wie wirkt Humor gegen Stress?



Humortraining

- Emotionsregulation
- Entspannung
- Gibt neue Energie / verringert Erschöpfung
- Korrektur des Blickwinkels
- Ersetzt negative Stimmung durch positive
- Gefühl der Kontrolle über die Situation
- Ablenkung



Herzlichen Dank



Humortraining



Kontaktadresse:
humortraining@gmx.ch

Homepage:
www.humor-training.com

