

Selbstfürsorge mit Humor

KOOP-Weiterbildung 20. Sept. 2023

Selbstfürsorge	2
Gerechtigkeit und Selbstsorge	2
Interview – Selbstfürsorge in der Arbeit	4
Gerechte Humorphilosophie	5
Humor und Respekt	6
Aussersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	7
Übung Lächeltraining	8
Wahrnehmungsraster für die Aussenwahrnehmung	9
Zusammenspiel	10
Übung – Humorhaltung entwickeln	11
Meine Humorhaltung	11
Tagesablauf kompakt	12
Humorvolle Interventionen	13
Übung	14
Humorgang	15
Komplimente	15
Smileys	15
Kauderwelsch	16
Bodytalk	16
Humorvolle Fragen	17
Ritual Gute Laune	18
Umgang mit Niederlagen	19
Heitere Erfolgsgeschichten	20
Humor – Die Richtlinien	21

Referentin:

Cornelia Ebnöther, Humorcoach, Gesundheit!Clown®, Systemische Supervisorin und Coach BSO, Beraterin SGfB, Kursleiterin SVEB, freie Mitarbeiterin im KICK Institut für Coaching und Kommunikation, Zürich

Literatur

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli, Humor in Coaching Beratung und Training, Beltz 2018

Cornelia Schinzilarz, Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. Beltz 2016

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli, Rituale für Veränderungsprozesse. Beltz 2018

Selbstfürsorge

„Selbstfürsorge (englisch „Self Care“) ist der Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Hierzu zählen unter anderem Ernährung, Schlaf, Körperpflege, soziale Interaktionen, Sport sowie Erholung. Regelmäßige Selbstfürsorge ist sowohl für gesunde Menschen im Sinne der Gesundheitsförderung wichtig, wird aber erst wesentlich bei physischen und psychischen Beschwerden und Krankheiten im Sinne von Prävention und der Aufrechterhaltung der Lebensqualität.“

Quelle: Wikipedia 12.09.2023

Gerechtigkeit und Selbstsorge

Die ethische Frage nach dem guten Leben. In der Diskursethik wird sich auf die ethischen Fragen nach dem guten Leben konzentriert. Hier lohnt es sich, sich mit den philosophischen Konzepten für ein gutes Leben auseinanderzusetzen.

Sokratische Ethik - Die Selbstsorge

- ❖ Sorge um die Seele.
- ❖ Die Seele ist eine reflexive Struktur.
- ❖ Selbstsorge bezieht sich auf das allgemeine Wohl, das mit Wissen, Weisheit und Vernunft gleichgesetzt werden kann.
- ❖ Der Weg zum allgemeinen Guten führt über die Selbsterkenntnis, das heisst über die Selbstsorge.
- ❖ Selbstsorge hat einen politischen Anspruch, indem das Selbst nur in Bezug zum allgemeinen Guten gedacht wird.

Michel Foucault – Selbstsorge als zeitgenössisches ethisches Konzept.

5 Modalitäten sind ausschlaggebend:

- ❖ Philosophische Reflektion als Sorge des Sich-Erkennens
- ❖ Konkrete Übungen in der sozialen und kommunikativen Praxis:
 - Körpertraining, Meditation, Lektüre, Notieren von Gedanken, kritische Vergewisserung eigener Wahrheiten, deren zunehmend differenzierte Artikulation
- ❖ Bildung als Heilmittel und Vervollkommnung der Seele
- ❖ Messen und Bewerten der eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten, Notwendigkeiten
- ❖ Das gemeinsame Ziel im Verhältnis zu sich selbst finden.

Selbstsorge verstanden als eine Sorge um das Allgemeinwohl mit dem Ausgangspunkt der Sorge um sich selbst.

Eine Form, die für uns heute neu und doch schon so alt ist, die Selbstsorge, die wir Ihnen vorstellen. Eine gelungene Selbstsorge im sokratischen Sinne richtet sich nicht auf das individuelle Seelenheil oder die persönliche Bereicherung, sondern auf das allgemein Gute, da es gutes Leben nur in der Wechselwirkung mit der Umwelt gibt. Grundlage dieses Konzepts ist die systemische Denkweise, wonach jede Handlung sowohl Aktion als auch Reaktion ist. Das bedeutet, jedes Mitglied eines sozialen Systems beeinflusst die anderen und wird in der Rückkopplung wiederum beeinflusst. Oder mit einem bekannten Sprichwort ausgedrückt: Wie ich in den Wald rufe, schallt es zurück.

Die neuzeitliche Philosophie zum Beispiel Hannah Arendt, Jürgen Habermas und Michel Foucault haben das Konzept der wechselwirkenden Selbstsorge wieder aufgenommen. Insbesondere Foucault führte in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts den Gedanken der Selbstsorge weiter und machte ihn zu einem zeitgenössischen ethischen Konzept. Ausgehend vom Verständnis der Selbstsorge als einer Sorge um das Allgemeinwohl mit dem Ausgangspunkt der Sorge um sich selbst wird das Leben als ein Werk verstanden, das es mit sich und mit anderen zu gestalten gilt. Das Selbst wird im Verhältnis zum Gesamten betrachtet und von sich her wird auf das Gesamte formend Einfluss genommen.

Das systemische Verständnis der Selbstsorge der alten Griechen finden wir als Kernstück in der christlichen Bibel und der jüdischen Thora: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«. Die Messlatte und der Ausgangspunkt für die Nächstenliebe ist also die Eigenliebe. Die Bausteine der gelungenen Selbstsorge sind: Wissen, Weisheit und Vernunft. Damit wird der Person die Freiheit der Entscheidung und die Verantwortlichkeit für ihr Handeln zum Guten aller zugeschrieben.

Es lohnt sich, die eigenen Rituale zu überdenken und sie mit neuen und anderen Handlungen, Verhaltensabläufen und Denkmustern anzureichern. Auch ist es möglich, neue Rituale in den Alltag zu integrieren. Es geht darum, ganz Neues möglich zu machen und weitere bisher fremde Persönlichkeitszusammenhänge zu entdecken. So erschaffen Sie sich jeweils neu, erweitern Ihre Kompetenzen und eröffnen sich eine veränderte Zukunft. Solche Rituale und Regelmäßigkeiten können für individuelle, gemeinschaftliche und strukturelle Veränderungen eingesetzt werden.

Die Sorge um sich selbst ist ein altes philosophisches Modell, welches in der Neuzeit aufgegriffen und zu einem zeitgenössischen Konzept entwickelt wurde, mit dem Menschen sich um ihr leibliches und seelisches Wohl kümmern können. Bei dem Prinzip der Selbstsorge geht es darum, sich selbst in Bezug zu den anderen und zu den Situationen zu entwickeln und zu entfalten, um so die gerechten Verhältnisse zu sich selbst, zu den anderen und zur Situation zu gestalten. Selbstsorge wird hier verstanden als eine gesellschaftlich relevante Entwicklung des eigenen Selbst in Verbindung mit dem Ganzen.

Aus: Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching, Beratung und Training ©, 2018

Selbstfürsorgetische Aspekte in meiner Arbeit

1. Drei Gründe dafür, warum ich die Arbeit die ich leiste, gerne tue ...
2. Drei Kompetenzen, die beschreiben, dass ich für diese Arbeit gut geeignet bin ...
3. Wie Sorge ich dafür, dass ich einen guten Über- und Durchblick habe zu dem was an meinem Arbeitsplatz passiert?
4. Wie Sorge ich dafür, dass ich über die notwendigen Ressourcen verfüge, um die Herausforderungen an meinem Arbeitsplatz bewältigen zu können?
5. Drei Rituale oder fürsorgliche Aspekte anderer, die mir in unserer Einrichtung gut tun ...
6. Wie Sorge ich dafür, dass ich von der Bedeutung, der Sinnhaftigkeit und dem Lohn meines Tuns in meiner Arbeit überzeugt bin?

Quelle: Ansgar Röhrbein – Curriculum Systemische Supervision – IEF + hsi Helm Stierli Institut 2018

Gerechte Humorphilosophie

In der Gerechten Humorphilosophie wird Humor sowohl als Haltung als auch als strategisches Instrument begriffen. Das Lachen ist ein Denkereignis und eine Intervention in zwischenmenschlichen Zusammenhängen. So werden die Potenziale und die Möglichkeiten des Denkens und Reflektierens ins Zentrum gerückt. Philosophie wird demnach als eine humorvolle und lustige Angelegenheit bewertet, mit der Erfolge moralisch und ethisch durchleuchtet und begründet werden. Die Ziele und Wirkungen des menschlichen Seins werden in ihren Tiefen erforscht. Mit anderen Worten stehen die moralische Freundlichkeit und die erkenntnistheoretische Freude im Mittelpunkt der Gerechten Humorphilosophie.

In diesem Zusammenhang dient die Fähigkeit des Staunens dem Erkenntnisgewinn. Philosophieren heißt Leben lernen und stellt eine freudvolle, sinnliche Tätigkeit dar. So ist Philosophie wahrlich eine Liebesbeziehung mit der Wirklichkeit. Philosophen sind auch Philogelinnen – die Freundinnen der Weisheit sind auch Freunde des Lachens.

So werden Begegnungen humorvoll und lachend entlang den verschiedenen Ebenen der Gerechtigkeit gestaltet.

Es ist notwendig, dass **das gerechte Verhältnis zu sich selbst** gewährleistet ist, dass also jede Begegnung von den eigenen Potenzialen, dem eigenen Können, der eigenen Humorhaltung und dem eigenen Denkereignis Lachen ausgehend gestaltet wird.

Auch **das gerechte Verhältnis zu anderen Personen** ist dementsprechend zu gestalten. So sind auch die Potenziale, das Können, die Humorhaltung und das Lachen der anderen in die Gestaltung miteinzubeziehen.

Zudem gilt es, **der gegebenen Situation gegenüber gerecht** zu sein. Denn jede Situation erfordert je nach Position, Rolle und Auftrag ein anderes Verhalten aufgebaut auf Haltung und Denkereignissen. In der Gerechten Humorphilosophie beschäftigen wir uns mit den Fähigkeiten und Auswirkungen von Humor und Lachen auf das menschliche Sein und Dasein.

Es gilt zu klären, was wir mit unserem Lachen machen, wie wir es herstellen, wo wir es einsetzen, und sich darüber klar zu werden, dass das Lachen und der Humor zu den Kompetenzen der Menschen dazugehören.

Menschen verfügen über einen freien Willen und diesen nutzen sie, um sich über Entscheidungen im Laufe ihres Gewordenseins zu Personen zu erschaffen. Zu diesem Personsein gehören Humor und Lachen. Darauf aufbauend ist es demnach sinnvoll, aus sich selbst eine humorvolle und lachende Person zu entwerfen. Eine so geschaffene Person nennen wir Philogel und Philogelin. Diese Begriffe aus dem Griechischen bedeuten: Freund oder Freundin des Lachens.

Demokrit, der lachende Philosoph, bietet sowohl den Ausgangspunkt als auch den Reflexionshintergrund für diese Humorphilosophie. Demokrit betrachtete die Welt als immerwährende Quelle für Heiterkeit und Lebensfreude, und hiervon lassen wir uns gerne inspirieren. Doch er nutzte die Welt auch als Quelle für seinen Spott, seine Ironie und seinen Sarkasmus. Hier distanzieren wir uns, denn eine gelebte Humorphilosophie trachtet danach, die verschiedenen Ebenen der Gerechtigkeit heiter, gelassen, humorvoll, lachend und lächelnd für alle zu erreichen. So erwirken wir einen Perspektivenwechsel, der einen eindeutigen Paradigmenwechsel darstellt.

Humor und Respekt

Auf der Basis der gerechten Humorphilosophie geht Humor, sowohl in der Haltung als auch in den verschiedenen Anwendungen, mit Respekt einher. So wird die eigene Haltung mit Humor angereichert. Mit Wissen rund um Humor, mit humorvollen Gefühlen und Gedanken und mit einem körperlichen Ausdruck, der Humor und Lachen einfach macht.

Darauf aufbauend werden sich stimmige humorvolle Vorgehensweisen angeeignet, die dann leichtfüssig zum Einsatz kommen können.

Die drei Ebenen der Gerechtigkeit finden im respektvollen Humor einen wesentlichen Ausdruck.

- Humor zeigt sich durch Respekt gegenüber der eigenen Person, in der Anerkennung der eigenen Werte, Ressourcen, Potenziale und Möglichkeiten.
- Von diesen ausgehend wird der Respekt den anderen Personen gegenüber humorvoll ausgedrückt, ebenfalls in der Anerkennung der jeweiligen Werte, Ressourcen, Potenziale und Möglichkeiten.
- Und immer respektvoll in der Situation, entlang der Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten kommt Humor zum Tragen und zum Ausdruck.

So kann der Umgang mit Menschen in einer respektvollen Atmosphäre humorvoll gestaltet werden.

Aussersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen

Im aussersprachlichen Bereich werden Emotionen wie Freude, Ärger, Überraschung insbesondere über den Gesichtsbereich und die Augen sowie über die Körperhaltung und die Stimme transportiert und wahrgenommen. Wir sind weitgehend in der Lage, unsere emotionalen Signale mental zu kontrollieren und zu steuern. Die gute oder schlechte Laune wird direkt durch eine entsprechende mimische, körperliche und stimmliche Darstellung herbeigeführt und verstärkt.

Übung - Beeinflussung der Gefühle

- Verweilen Sie 15 bis 30 Sekunden mit einem mürrischen Gesicht und beschreiben Sie anschließend Ihren Gefühlszustand.
- Wechseln Sie nun den Ausdruck und lächeln Sie im Zusammenspiel mit den Augen und den Mundwinkeln ebenfalls 15 bis 30 Sekunden.
- Jetzt reflektieren Sie entlang der beiden folgenden Fragen:
Wie fühlen Sie sich?
Erkennen Sie einen Unterschied?

In der Regel gibt es einen Unterschied, der wie folgt beschrieben wird:

- Mit dem mürrischen Gesicht fühle ich mich schwer und eben mürrisch. Mein Körper hängt nach unten und ich bin zusammengesunken.
- Mit einem lächelnden Gesicht fühle ich mich heiter und freundlich. Mein Körper richtet sich auf und ich habe eine gute Körperspannung.

Übung - Stimmliche Selbstbeeinflussung

- Erforschen Sie, wie Sie einen mit leiser, stockender und weinerlicher Stimme gesprochenen Satz erleben.
- Im Gegensatz dazu sprechen Sie einen Satz, den Sie mit lauter, fester, lachender Stimme sprechen.
- Damit die Selbstbeeinflussung wirkt, ist es wichtig, die Zeit von 15 bis 30 Sekunden einzuhalten.

In der Regel werden folgende Unterschiede benannt:

- Mit der weinerlichen Stimme fühle ich mich traurig, schwer und eben weinerlich.
- Mit der lachenden Stimme fühle ich mich fröhlich, getragen und stark.

Übung Lächeltraining

Gehen Sie in eine 2er Gruppe.

Je eine Person lächelt und probiert verschiedene Lächelvarianten aus:

- Mit und ohne Maske
- Strahlend bis ganz leise
- Stehend und sitzend

Die beobachtende Person achtet auf folgendes:

Wie reagiere ich auf welches Lächeln

- in Gedanken
- im Gefühl
- im Körper

Für Ihre Notizen steht Ihnen das folgende Raster zur Verfügung.

Dann tauschen Sie die Rollen.

Am Ende tauschen Sie sich über Ihre Reaktionen auf das verschiedene Lächeln aus.
Sammeln Sie Erkenntnisse und Fragen.

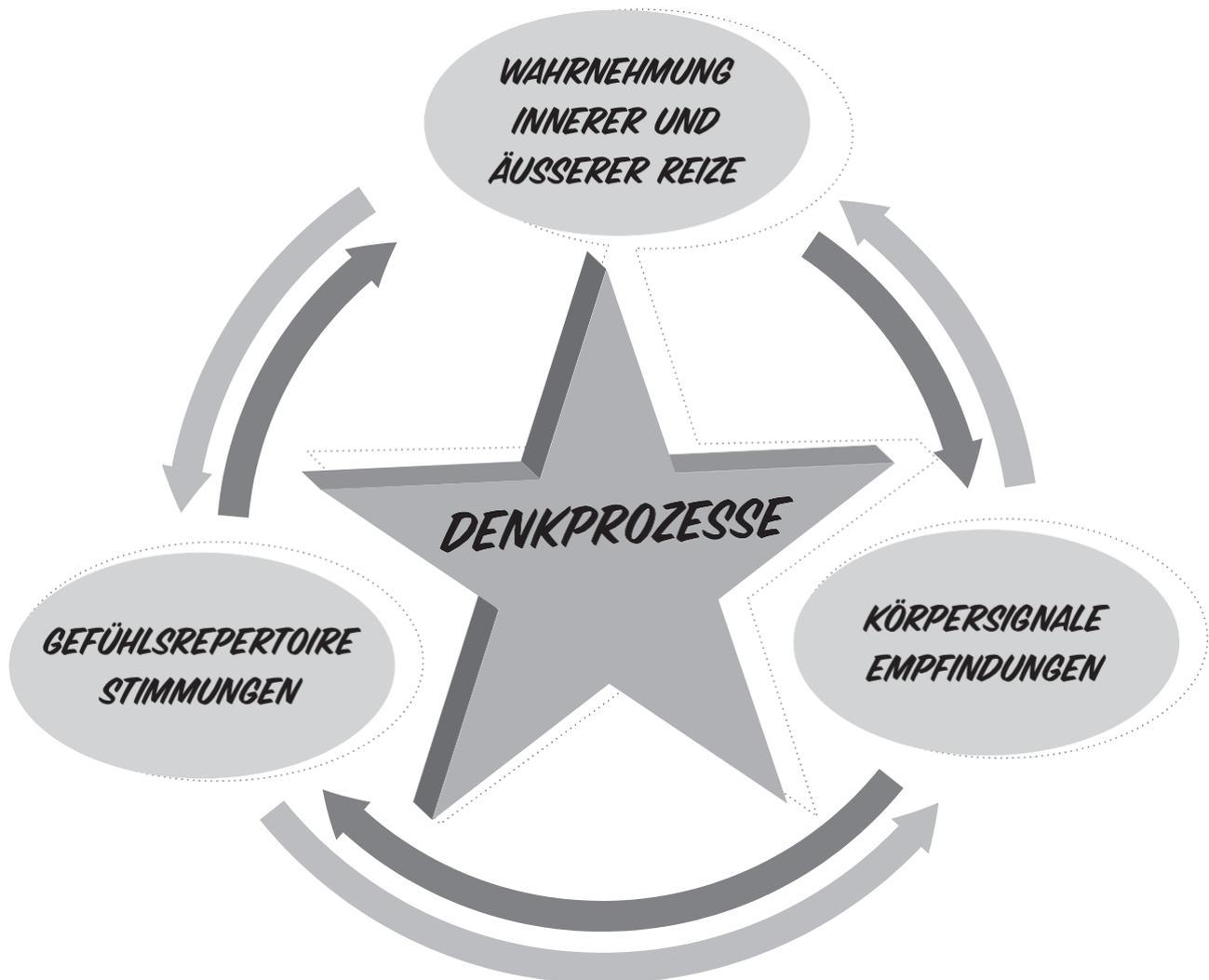
Ziele der Übung

Die eigene Mimik bewusst gestalten.
Verschiedene Lächelmimiken ausprobieren.
Herausfinden wie auf welches Lächeln reagiert werden kann.
Wahrnehmung trainieren.

Wahrnehmungsraster für die Aussenwahrnehmung

Name	
Wahrnehmung	
Was sehe ich?	
Spontanreaktion	
Ebene Körper	
Was empfinde ich?	
Ebene Gefühl	
Was fühle ich?	
Ebene Gedanken	
Was denke ich?	

Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen



Das Zusammenspiel von Körperempfindungen und Gefühlen ist verknüpft mit dem menschlichen Bewusstsein und der Fähigkeit zu denken. In der Humorhaltung verlassen wir uns auf die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele. Damit konstruieren wir eine mit humorvollen Eigenschaften geprägte Wirklichkeit. Diese drückt sich in Körperhaltung, Mimik und in der gesprochenen Sprache sowie ganz allgemein im Verhalten aus und wirkt auf die Außenwelt, die ihrerseits wiederum auf uns zurückwirkt. Mit humorvollen Interventionen und gezielten Humortrainings ist es möglich, Wahrnehmungsvorgänge mit Denkprozessen zu verknüpfen, um so das eigene Handeln bewusst humorvoll anzureichern und zu verändern.

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching, Beratung und Training © www.kick.dich.ch

Übung – Humorhaltung entwickeln

Einzelarbeit

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und füllen Sie das Raster „Meine Humorhaltung“ aus.

Gruppenarbeit

Nun tauschen Sie sich in der Kleingruppe über die 4 Ebenen Ihrer Humorhaltung aus. Wenn Sie Inspirationen für Ihre Humorhaltung hören, ergänzen Sie diese.

Während des Austausches lächeln Sie.

Sammeln Sie Fragen und Erkenntnisse.

Meine Humorhaltung

Humorstimmung - Gefühlsebene Humorhaltung

Humorempfindung - Körperebene Humorhaltung

Humorwissen - Denkebene Humorhaltung

Humorerfahrung - Wahrnehmungsebene Humorhaltung

Tagesablauf kompakt: Installieren der Humorhaltung

Hier stellen wir Ihnen den ausführlich beschriebenen Tagesablauf in einer kompakten Form vor. Die jeweiligen Ergänzungen, Gefühle und Erkenntnisse können notiert werden.

Wachwerden – lächeln

- Sobald Sie wach sind, lächeln Sie 30 Sekunden.
- Glückshormone werden freigesetzt.
- Sie denken an Ihre Humorstimmung, bestehend aus den von Ihnen zusammengestellten Gefühlen:

Aufstehen – der Humorboden wird betreten

- Beim ersten Kontakt der Füße mit dem Boden an Humor denken.
- Humorstimmung wird körperlich empfunden und mit den Gefühlen verbunden.
- Jeder Schritt des Tages öffnet Erinnerung an die Humorhaltung.

Erster Schluck – Glücksschluck

- Beim ersten Schluck denken Sie an Glück.
- So lassen Sie das Glück durch Ihren Körper strömen.

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching, Beratung und Training © www.kick.dich.ch

Zähneputzen – lachen

- Vor dem Spiegel lachen Sie herzhaft.

Auf dem Weg zur Arbeit oder wo Sie sonst hingehen – pft pft pft

- Bis zur Eingangstür gehen Sie in Ihrem Humorgang.
- Hier betreiben Sie Bauchmuskeltraining.
- Sie verstärken Ihre Humorhaltung.
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Humorstimmung.

Vormittag – regelmäßig lächeln und lachen

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde laut und herzhaft 30–60 Sekunden lachen.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

Mittagessen – Komplimente machen und sich selbst zuhören

- Machen Sie anderen Personen Komplimente.
- Hören Sie sich dabei selbst zu.
- Fordern Sie ebenfalls Komplimente ein.

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli: Humor in Coaching, Beratung und Training © www.kick.dich.ch

Nach dem Mittagessen – lachen

- Angepasst an Ihre Situation gehen Sie bis zum Arbeitsplatz in Ihrem kleinsten oder größten Humorgang.
- Lachen Sie zehn Minuten.
- Betrachten Sie dieses Lachen als sportliche Betätigung und verdauungsfördernde Maßnahme.

Nachmittag – regelmäßig lächeln und lachen

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde lachen Sie laut und herzlich 30–60 Sekunden.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

Abendessen – schöne, lustige Dinge vergegenwärtigen

- Sie denken und erzählen lustige und schöne Geschichten.
- Sie hören sich selbst zu.
- Sie lächeln und lachen dabei.
- Niederlagen werden entlang der Erfolge und heiteren Seiten analysiert.
- So erschaffen Sie sich eine auf Ressourcen ausgerichtete Wahrnehmung.

Vor dem Einschlafen – Reflexion auf Erfolge

- Sie denken lächelnd an die Erfolge und gelungenen Anteile des Tages.
- So erschaffen Sie sich einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Humorvolle Interventionen

Humorvolle Interventionen sind reichhaltig und vielfältig einsetzbar. Der Begriff Intervention kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „sich einschalten, sich einmischen“. Hier verstehen wir darunter ein direktes, ziel- und wirkungsorientiertes Einmischen in einen Prozess, mit dem Veränderungen, Handlungen, Irritationen, Überraschungen und vieles mehr angeregt werden.

Gerne erläutern wir Ihnen einige Hintergründe zu den vorgestellten Interventionen. Da es im Umgang mit Menschen in Coaching, Beratung und Training immer auch um Veränderungsprozesse geht, sind genau die Interventionen geeignet, die leichtfüssig überraschen und irritieren. Humorvolle Interventionen sind – strategisch angewandt –geradezu prädestiniert, Menschen zu überraschen und in ihren Denkgewohnheiten, Gefühlsmustern und automatisierten Körperreaktionen zu irritieren. Probieren Sie doch einmal aus, neben Ihren sprechenden und zuhörenden Fähigkeiten auch Ihre mimischen, gestischen und gestalterischen Fähigkeiten zum Zuge kommen zu lassen. Sie werden feststellen, dass das Spass macht.

Gefühlsstrategische Interventionen

Mit den gefühlsstrategischen Interventionen fällt es Menschen leicht, eine neue Perspektive einzunehmen und sich selbst, die gegebene Situation oder das Gewollte mit einem veränderten Blickwinkel nochmals zu durchfühlen. Veränderungen sind leichter möglich, da über die gefühlte auch die körperliche Ebene angesprochen ist. So entsteht in Kombination mit dem Denk- und Reflexionsvermögen die Grundlage für eine veränderte Gestaltung der Zukunft.

Zu den gefühlsstrategischen Methoden gehören zum Beispiel die Komplimente, die Rote Nase, das Spiel mit bunten Haaren oder auch das Hineinsteigern in heitere und freudige Gefühle.

Körperstrategische Interventionen

Damit sind diejenigen Interventionen gemeint, die einen Schwerpunkt auf körperliche Präsenz, gestischen und mimischen Ausdruck setzen und bei deren Anwendung auch bei den Menschen körperlicher Einsatz gefragt ist. Auf jeden Fall können wir hier alle Anleitungen zum Lächeln und Lachen nennen, die Sie selbstverständlich auch als gezielte Interventionen einsetzen können. Auch die Interventionen Neandertaler, Humorgang und der Bodytalk seien hier erwähnt.

Denkstrategische Interventionen

Das Denken anzuregen und zum Denken herauszufordern sind wesentliche Aufgaben in der Lehre, im Coaching, Beratung und Training. Durch die denkende Reflexion wird es möglich, sich anders zu verhalten, Neues auszuprobieren oder zu lernen. Daher beinhalten die meisten Interventionen auch denkstrategische Anteile. Wollen wir doch, dass Menschen die gemachten Erlebnisse und Erfahrungen reflektieren. Zudem bieten wir Ihnen Interventionen an, die neben der Reflexion weitere Denkstrategien wie Imagination, Fantasie oder Vorstellungskraft bedienen. Diese mit einem Lächeln oder Lachen zu kombinieren, macht es möglich, sich denkend in lustige Welten und heitere Seinsweisen hineinzusetzen. Zu den denkstrategischen Interventionen gehören die humorvollen Fragen, der Irrwicht, Raumschiff Enterprise.

In den Ritualen sind alle drei Dimensionen miteinander verwoben, so dass Denken, Körper und Gefühl angeregt werden und eine Veränderung leichtfüssig möglich gemacht wird.

Übung

Wählen Sie eine der folgenden Interventionen aus:

Humorgang, Komplimente, Smiley, Kauderwelsch, Bodytalk, Humorvolle Fragen, Ritual Gute Laune

Lesen Sie die Erläuterungen dazu.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie diese Intervention konkret in Ihre Arbeit integrieren können.

Coaching, Beratung, Training, Begleitung

Im Team

Etc.

Bestimmen Sie eine Person, die die Intervention vorstellt und Ihre Ideen präsentieren wird.

Stellen Sie dann Ihre Ideen im Plenum vor.

Der Humorgang

Unter Humorgang verstehen wir einen von jeder Person individuell entworfenen besonderen Bewegungsablauf, der mit Humor verbunden wird. Dieser kann in grossen und ausschweifenden oder auch in ganz kleinen und kaum sichtbaren Körperbewegungen ausgedrückt werden. Dieser Gang kann jederzeit umgesetzt werden. Durch ein gezieltes Training wird die Körpererinnerung aktiviert. So werden verschiedene Bewegungen mit Humor verbunden und können in gewünschten Situationen eingesetzt werden. Mit einem trainierten Humorgang kann die Wechselwirkung des menschlichen Denkens über einen gezielt eingesetzten körperlichen Reiz angeregt werden. So können verfahrenere Situationen mit einem kurz inszenierten Humorgang entlang der heiteren Einheiten wahrgenommen werden. Auf dieser Grundlage wird eine entspannte Reaktion und Weitergestaltung der Situation möglich.

Komplimente

Ein Kompliment ist eine wohlwollende Rückmeldung, die an sich selbst, eine andere Person oder mehrere Personen gerichtet ist. Die Wahrnehmung ist darauf fokussiert, das Schöne, Stimmige, Heitere, das Können, die Potenziale, die Erfolge und die wunderbaren Anteile zu erkennen. Komplimente als humorvolle Interventionen zu nutzen setzt voraus, dass die grundsätzliche Perspektive auf Menschen, Personen, Situationen und Ereignisse potenzialorientiert und auf die Wahrnehmung von Heiterkeit und Schönheiten ausgerichtet ist. Die Erfahrung zeigt, dass sich in der Kombination von Komplimenten mit Lächeln und Lachen, unterstützt mit passender Gestik und Mimik, nachhaltig ein stabiles Selbstbewusstsein aufbauen lässt. Die weit verbreitete Meinung, dass Eigenlob stinkt, wird ganz nebenbei als Fehleinschätzung entlarvt.

Smiley

Ein Smiley regt im menschlichen Gehirn die Spiegelneuronen zum Feuern an und erleichtert es Ihnen, sich selbst und die anderen Menschen zu einem Lächeln zu animieren. Damit beruhigen Sie auf eine leise Art und Weise die Menschen, angespannte Situationen oder Stresszusammenhänge. Gezielter Einsatz von Smileys ermöglicht eine leichte Atmosphäre. Smileys erleichtern die Aktivierung einer heiteren Stimmung. Sie werden strategisch geschickt platziert an Orten wie Eingangs- oder Wartebereiche, Aufenthaltsräume. Smileys können auch dezent im Ohr als Stecker oder Clip getragen werden. Oder etwas deutlicher in die eigene Kleidung integrieren mit einer Krawatte oder einem Schal.

Kauderwelsch

Unter Kauderwelsch werden Lautverbindungen verstanden, die laut ausgesprochen werden und keine Wortbedeutung haben. Sie können gestenreich unterstützt und mit einer passenden Mimik begleitet werden.

Anstatt Kauderwelsch können auch andere Sprachen oder Dialekte eingesetzt werden. Sie führen ebenfalls zu erhöhter Zuhöraufmerksamkeit und regen das bessere Verstehen an. Wenn Sie im Kauderwelsch die Laute i-i-i und e-e-e und a-a-a verwenden, lösen Sie bei sich selbst und den Zuhörenden Assoziationen zu Lacherlebnissen, die verbunden sind mit fröhlich, heiter, lustig und spassig.

Mit Kauderwelsch stören Sie festgefahrene Situationen oder starre Systeme, sodass Menschen inspiriert werden können, ihre jetzige Situation auch wieder anders zu betrachten. Sie bekommen für den Moment den Kopf frei und sich sofort eine andere Perspektive, mit der sie die anstehende Situation neu oder anders betrachten können.

Sie stellen eine leichtere und lockere Atmosphäre her. Das entstehende Chaos lässt eine neue Ordnung zu. Kauderwelsch ist wunderbar in angespannter Zusammenarbeit zur Entlastung und Entspannung gezielt einsetzbar.

Bodytalk

Betrachten wir Lachen als körperliches und Lächeln als mimisches Handeln, so verfügen wir schon über vielfältige Vorgehensweisen, die zur Intervention Bodytalk passen. Hier geht es jetzt um weitere körperliche Aktivitäten, die, wenn bewusst eingesetzt, humorvolle Interventionen darstellen. Darunter fassen wir zum Beispiel: mit den Ohren wackeln, die Nasenflügel beben lassen, Hand- und Fingerspiele, Armbewegungen, Rumpf- und Oberkörpereinsatz, Bein- und Fußspiele verschiedenster Art oder auch Ganzkörperbewegungsabläufe.

Bodytalk ist eine von sich her angebotene Intervention, die den Sprechakt unterstützt oder ihm widersprechen kann, je nachdem, welche Ziele Sie erreichen wollen. Er kann auch als pantomimischer Einsatz inszeniert werden.

Mit humorvollen Fragen das Verhalten leichtfüßig gestalten

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?

Wie voll ist dein Humorkonto?

Welche heitere Erfolgsgeschichte wird über dich erzählt?

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

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?

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?

Schinzilarz/Friedli: 116 Fragekarten für mehr Humor © Beltz Verlag 2018

17

Gute Laune

Sinnliches Erleben

Betrachte das Bild.
Lass deine Augen leuchten. Strahle
wie die Sonne. Spüre die Wärme.
Erquick dich am Moment. Gib der
guten Laune Raum.

Gedankenimpuls

Schau dich um und staune
über so viel gute Laune.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Gute Laune ist immer da. Du brauchst sie nur zu
wecken. Atme sie ein. Werde hell und warm.
Gib ihr Raum. Erfülle dich mit deiner guten Laune.
Geht gemeinsam in den Tag.

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Jeden Morgen über drei Wochen hinweg wird das
Ritual zur Vergegenwärtigung wiederholt.

Wähle einen wöchentlichen Zeitpunkt für die
Reflexion der Veränderungen:

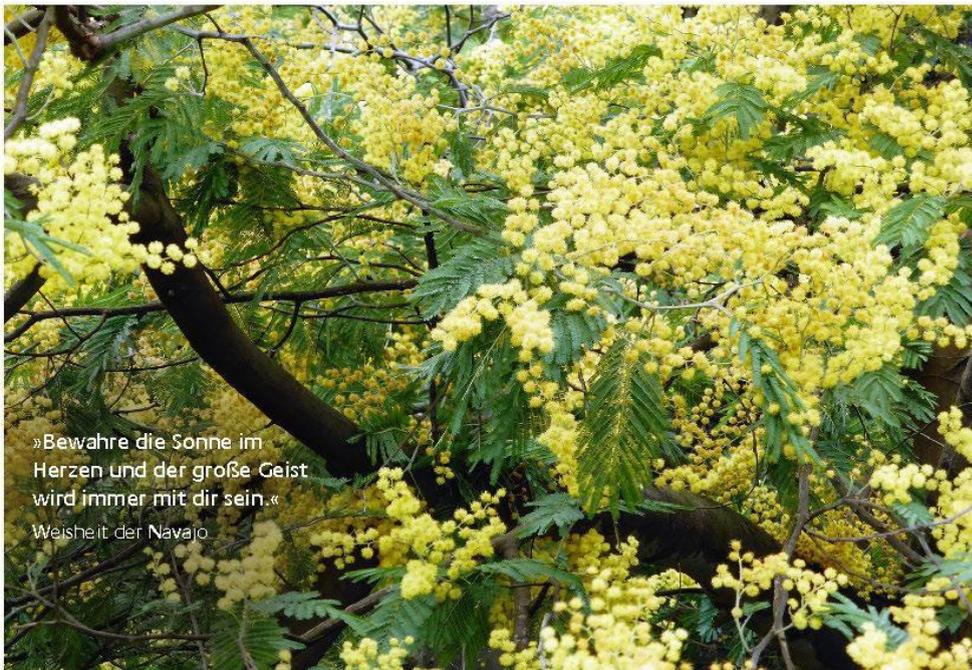
- bei dir selbst
- in der Begegnung mit anderen
- am Arbeitsplatz
- in der Familie

Nach drei Wochen ziehst du eine Zwischenbilanz.
Ergänze das Ritual mit eigenen Ideen und Bildern.
Diesen Zyklus wiederholst du dreimal.

22

Cornelia Schinzilarz/Charlotte Friedli: **Rituale für Veränderungsprozesse**
© Beltz Verlag • Weinheim und Basel • CTIN-Code 4019172300012

18



Leitfaden »Niederlagen ressourcenorientiert reflektieren«

Welche Ziele wolltest du erreichen?

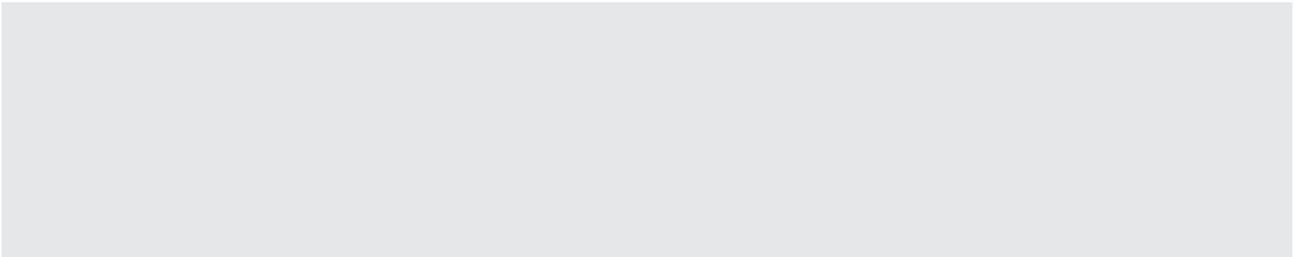
Was hast du zielführend alles richtig gemacht?

Was wirst du beim nächsten Mal zusätzlich, darauf aufbauend sonst noch machen, um die Ziele zu erreichen?

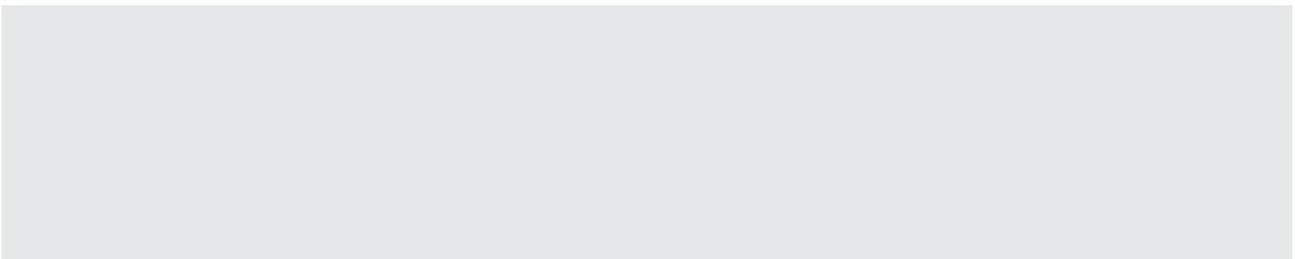
Raster für Erfolgsgeschichten

Erfolgsgeschichten erzählen und reflektieren ist ein zentraler Bestandteil des Kommunikationsmodells Gerechtes Sprechen. Schinzilarz, Cornelia (2016): Gerechtes Sprechen. Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. 2. Auflage. Beltz: Weinheim und Basel. Die Geschichten werden lächelnd erzählt und ihnen wird lächelnd zugehört. Es darf auch schallend gelacht werden.

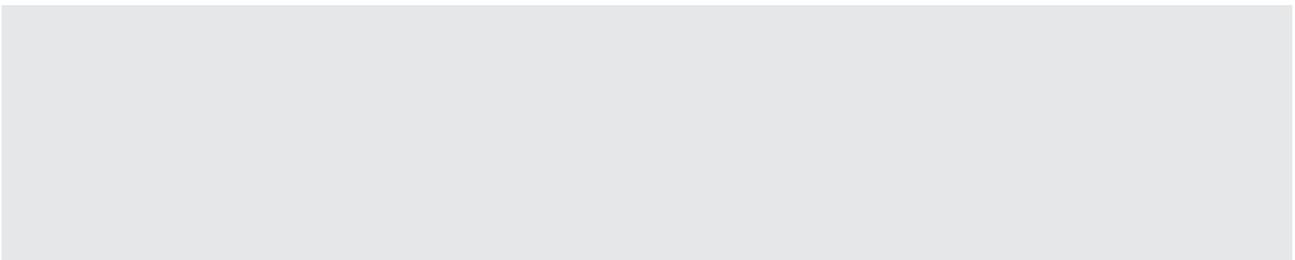
Der Erfolg in einem Satz:



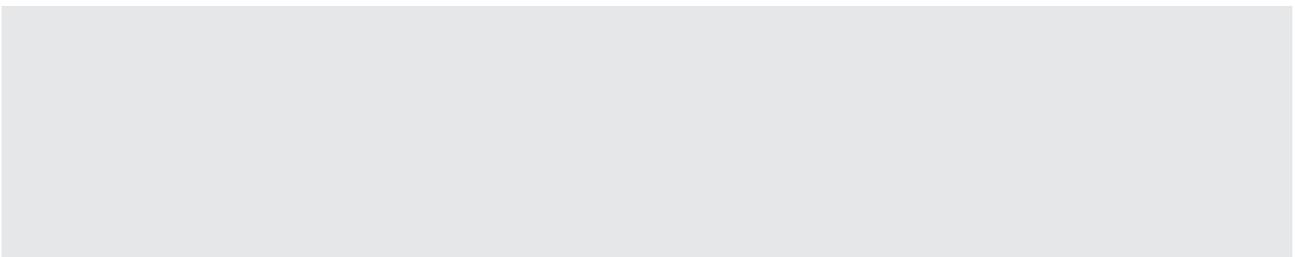
Was genau habe ich für diesen Erfolg gemacht?



So habe ich mich dabei gefühlt:



Darauf bin ich besonders stolz:



Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli, Humor in Coaching, Beratung und Training. 2., Auflage 2018 www.kick.dich.ch

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 verletzende, kleinmachende, beleidigende, grässliche, rassistische, sexistische 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.