



Mein Mut zu

Heiterkeit und Beziehung

Humor als Navigationshilfe in der sozialen Arbeit

Level 1: Sinn für Humor

Level 2: Humor als (Stress-)Medizin

Level 3: Mut zu mehr Beziehung und Heiterkeit

DEUTSCHES
INSTITUT
für *Humor*

Level 1: Sinn für

Humor



Technik 1: *Merkwürdige Bilder*

- Schnappen Sie sich einen Spielpartner
- Spielen Sie 5 Minuten „Was tust du?“
- Beobachten Sie: Worüber kann ich selbst lachen?
- Seien auch ihrer gemeinsamen Heiterkeit auf der Spur

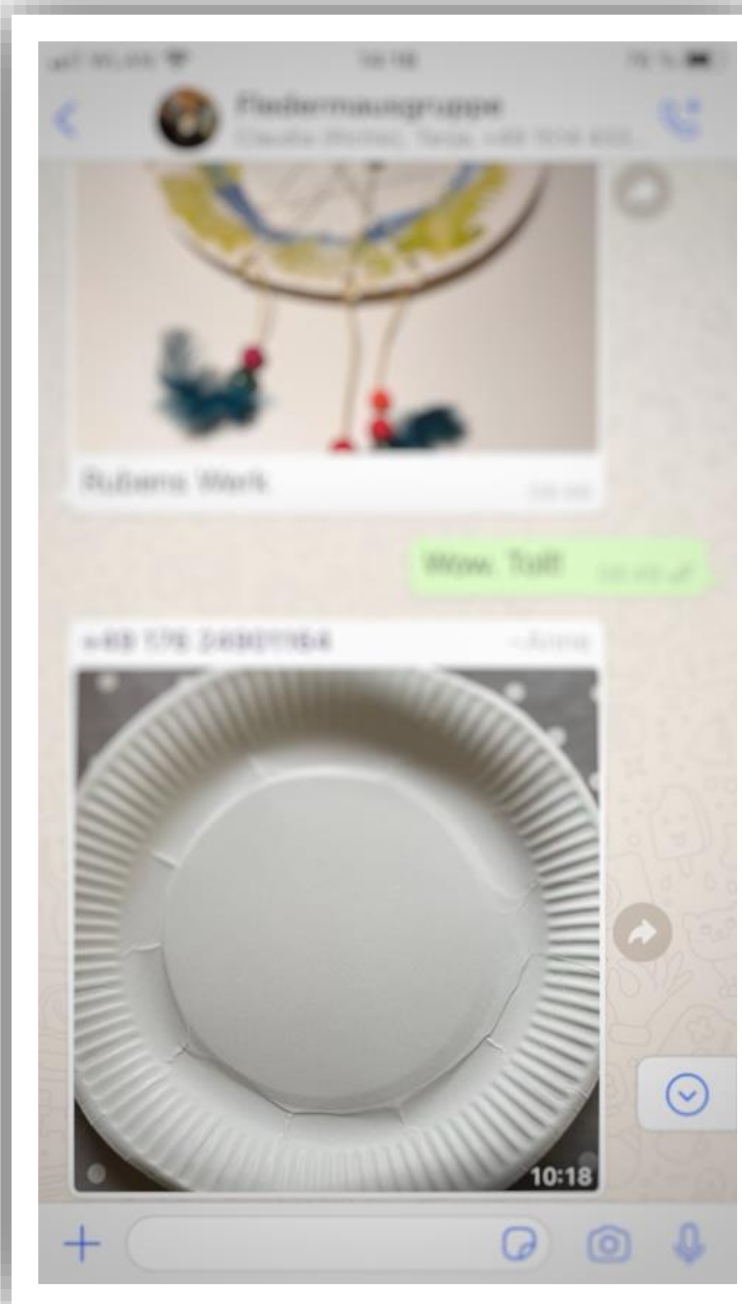


Level 2: Humor als

Medizin



Kraftquelle Humor





*Aktiv die
Perspektive
wechseln....*

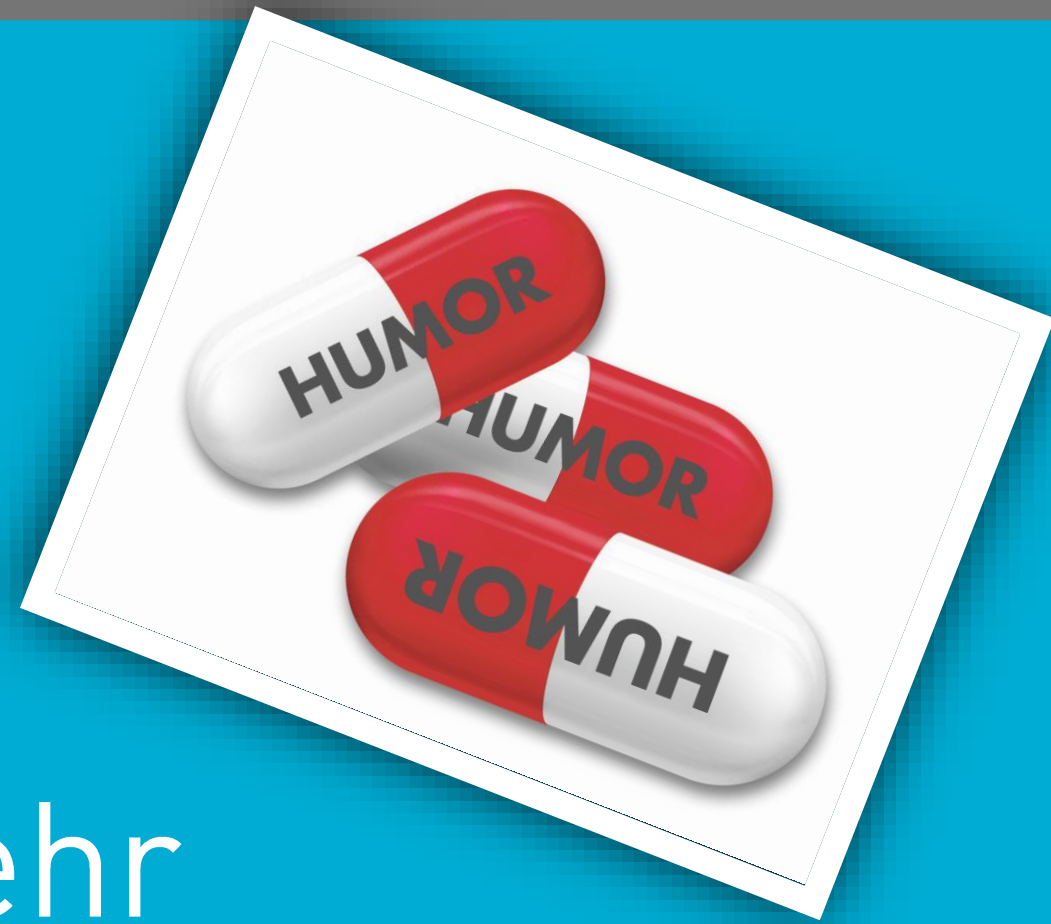
Technik 2: *Andere Perspektive suchen*

- Was wäre ihr inoffizieller Titel?
- Was wäre ihr Schild an der Tür?
- Welcher Titel/Rang/Status würde für Sie alles verändern?

Bitte schreiben Sie sich eine spontane und impulsive Notiz an sich selbst!

Technik 3: *Andere Perspektiven gestalten*

- Suchen sie ein kleines Ärgernis der letzten Woche
- Schnappen sie sich ihren Partner
- Erzählen sie kurz die Geschichte indem sie alle S Buchstaben weglassen
- *Oder:* Indem Sie sich einen Stift quer zwischen die Zähne klemmen



Level 3: Mut zu mehr

Beziehung

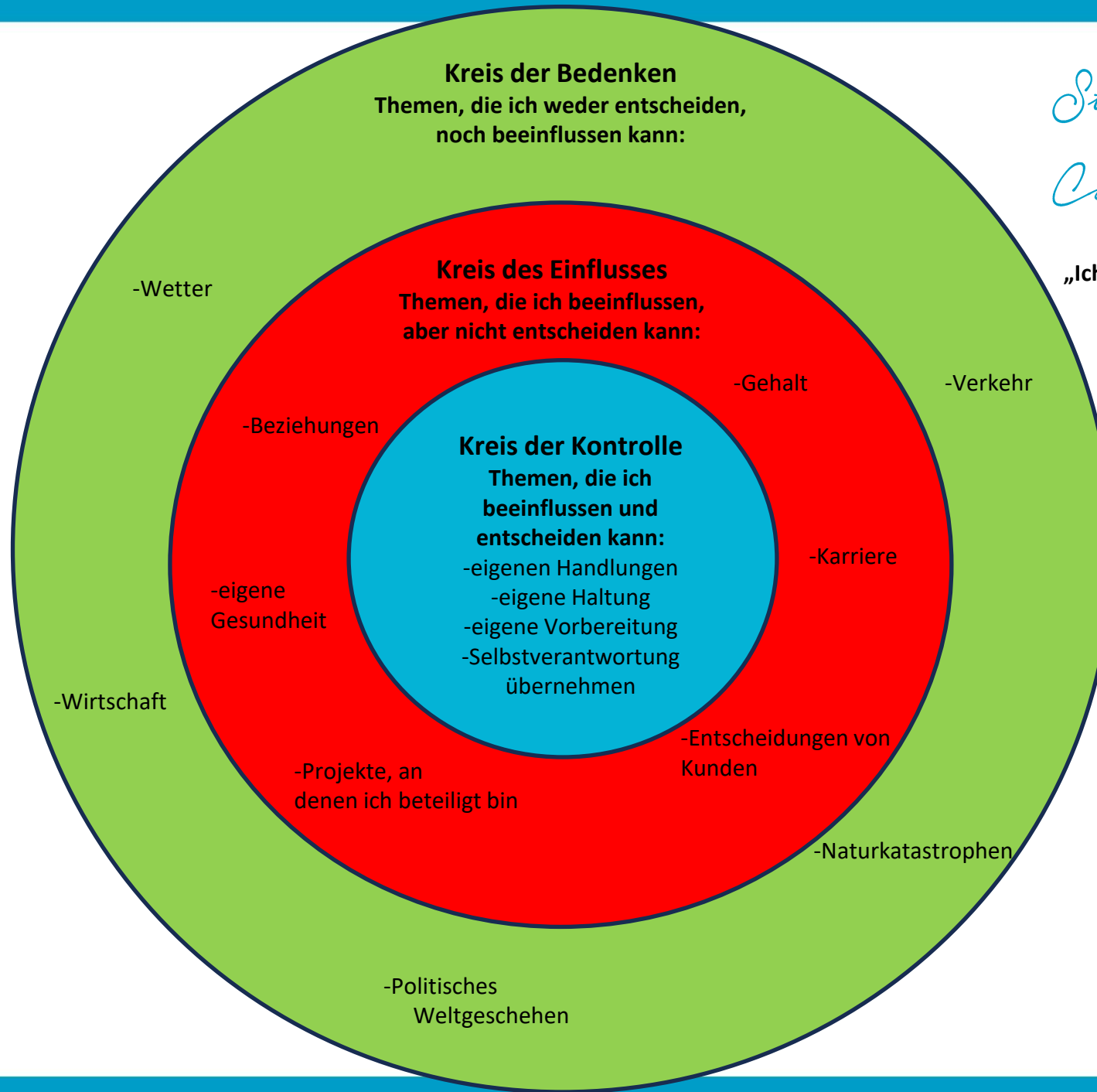
Humorstile unterscheiden

	ungefährlicher Humor	gefährlicher Humor
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

WS Level A: *Negativität sehen*

- Nutze den Circle of influence um die Baustellen zu erkennen,
- Bei denen du auch wirklich etwas tun kannst
- Erweitere nach und nach den Kreis des Einflusses
- Welcher kleine Schritt bringt mich dem Gipfel näher?
Fokus auf diesen Schritt, anstatt auf die ganze Reise

Circle of
influence



Stephen Richards
Covey :

„Ich bin kein Produkt meiner Umstände,
ich bin ein Produkt meiner Entscheidungen“

WS Level B: *Aktiv gestalten*

- *Für dich* : Boxatmung- Achtsamkeit, Circle of Influence
- *Komplizen*: Wertschätzung, Silly Games in 3 Minuten
Um den Kopf gemeinsam frei zu bekommen
- *Gruppe*: Wann haben wir das letzte Mal etwas zusammen erlebt, das uns verbindet? Was könnte die nächste Aktion sein? Bsp. Schüttel Lied

Technik 4 : Wohlfühlort

- Atme tief ein und aus
- Wenn Zeit Box Atmung machen 4-4-4-4
- Finden sie ihren Wohlfühlort- wenn sie dort angekommen sind, stellen sie sich die entscheidende Frage=
Spielen all meine Sorgen hier eine Rolle.....?

Technik 5: *Umdeutungen*

- Sammeln Sie 3 Missgeschicke/ stressige Momente
- Finden Sie den unsinnigen VORTEIL. Übertreiben Sie!
- Finden sie das absolute Fiasko ihres Stresses!
Geben Sie alles!

„Haben sie vielen Dank für ihre
Merkwürdigkeit“

Seniorin zu Clown Hubert

Es leicht nehmen bedeutet:

Immer wieder ausprobieren, verwerfen, neu angehen und unterwegs
Fehler machen dürfen!

Viel Erfolg und viel Freude dabei!

Bei Fragen = soeren.kaspersinski@humorinstitut.de