

.....		
Begleitwort von Barbara Wild	11	
.....		
Vorwort der Autorinnen	12	
.....		
Humor – Eine Einleitung	13	
.....		
Der Begriff Humor	13	
Humor als Haltung	14	
Humor als Ausdruck von Freundlichkeit	15	
Humor und Humorhandlungen	16	
Humor als nachhaltige Intervention	17	
Humor und Achtsamkeit	19	
Überblick über das Buch	19	
.....		
Humor kompakt – Die Praxis	21	01
.....		
Lachend zum Erfolg	23	
.....		
Anleitungen zum Lächeln	23	
Anleitungen zum Lachen	32	
.....		
Humorvoll zu fragen wagen	41	
.....		
Fragen über Fragen über Fragen	42	
Die 116 Fragekarten	44	
.....		
Humorvoll intervenieren	46	
.....		
Von »Accessoires« über »Kauderwelsch« und »rote Nase« bis »Wortsalat«	46	
Accessoires	48	
Bilder und Karikaturen	50	
Bodytalk	53	
Gegenstände	56	
Geschichten erzählen	58	
Haarpracht und Kopfschmuck	62	

Humorgang	67
Humorspaziergang	69
Irrwicht	70
Juxbox	72
Kappe	74
Kauderwelsch	77
Komplimente	80
Kraftausdrücke	84
Mary's Schublade	90
Neandertaler	92
Pötisches	94
Raumschiff Enterprise	97
Rote Nase	101
Schellen	105
Smiley	108
Spiegel	110
Verstärkungen	112
Wortsalat	116
.....	
Humorige Kommunikation	119
.....	
Leitfäden für humorige Gespräche	120
Die schnelle Diskussion	122
Dialog zur Definition von Inhalten	125
Das reflektierte Feedback mit Humor	128
Lachende Entscheidungsfindung	132
Begründete Entscheidungsfindung	133
Erzählen von Erfolgen	135
Erzählen von Niederlagen	137
.....	
Persönliche Trainingsprogramme	139
.....	
Mimiktraining	140
Eine Humorhaltung erschaffen	143
Installieren der Humorhaltung	145
Changeprozesse mit dem Orakel von Delphi	152
Veränderungs- und Entwicklungsprozesse nach dem Prinzip der Selbstsorge	155

Trainingsprogramme und Rituale in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen	161
Humorrituale im Arbeitsalltag	162
Wiederkehrende Erheiterungen	164
Teamsitzungen und lachende Erfolgsgeschichten	165
Teamsitzung mit Lachen beginnen	166
Zusammenarbeit und Komplimente	167
Strukturelle Verankerung von Humor	168
Firmenphilosophie und Leitbilder	168
Soziale Kompetenzen	168
Weiterbildung	169
Räumliche Gestaltung	169
Praxisberichte humorvolle Interventionen	171

Humor kompakt – Hintergründe, Richtlinien und Haltung 173

Im Zeichen der Zeichen und Zeichensysteme	175
Außersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	177
Blick und Mimik	180
Körperbewegungen und Körperhaltungen	182
Laute, Geräusche, Töne	183
Selbstdarstellung und Begegnung im Raum	184
Sprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	185
Der Witz	190
Was Lächeln und Lachen ist	193
Vom Lächeln	193
Vom Lachen	199
Vom Kichern und Glucksen	207
... und zum Schluss noch lächerlich	209
Humorvolle Interventionen	210
Gefühlsstrategische Interventionen	210

Körperstrategische Interventionen	212
Denkstrategische Interventionen	213
.....	
Von Diskussion, Dialog und Erzählung	215
.....	
Diskussion	215
Dialog	216
Erzählung	217
.....	
Humor und Training	219
.....	
Veränderungen und Kompetenzen	219
Kompetenzbereiche	220
Rituale und Regelmäßigkeiten	223
.....	
Humor – Die Richtlinien	225
.....	
Respektvoller Humor	225
Wissensdimension Humor	225
Soziale Dimension Humor	226
Personale Dimension Humor	226
Emotionale Dimension Humor	226
Verantwortungsvoller Humor	227
.....	
Humor als Haltung	228
.....	
Humor auf allen Ebenen	229
Das Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Vernunft	232
Praxisberichte Humor als Haltung	240
.....	
03 Humor in spezifischen Kontexten	243
.....	
Exklusivinterview mit Barbara Wild	245
.....	
Humor mit Kindern und Jugendlichen	252
.....	
Unterrichten mit Humor	252
Erziehen mit Humor	258
Praxisberichte Humor mit Kindern und Jugendlichen	264

.....	
Tipps für eine humorvolle Führung	267
.....	
Heitere Selbstführung	267
Kommunizieren mit Leichtigkeit	269
Perspektive wechseln im Konflikt	272
Humorvolle Personalführung	274
Motivierende Arbeitsatmosphäre	275
So werden Sie zu einem humorvollen Unternehmen	277
Sechs Tipps für eine humorvolle Führung	279
Praxisberichte humorvolle Führung	280

Humor – Eine inhaltliche Verortung 283

.....	
Humor im systemisch-konstruktivistischen Kontext	285
.....	
Humorvolle Methoden und Zirkularität	290
Wirklichkeit konstruieren und Zukunft imaginieren	292
Ressourcen öffnen	294
.....	
Humor und Gerechtes Sprechen	297
.....	
Humorvolles Wollensystem	299
Gefühlsgerechtes Sprechen und Humorbegriffe	299
Strategisches Sprechen mit Humor	301
Gerechtes Zuhören mit Humor	303
.....	
Humor und Philosophie	304
.....	
Der freie Wille	304
Das eigene Gedächtnis	306
Gerechte Humorphilosophie	306
.....	
Humor und Neurowissenschaften	309
.....	
Humor und Spiegelneuronen	310
Die Macht der Gedanken	311
Humor und Begeisterung	312
.....	
Humor und Potenzialorientierung	314

Humor und Resilienz	316
---------------------	-----

05 Anhang	319
-------------------------	------------

FAQ – Häufig gestellte Fragen	320
-------------------------------	-----

Die Beiträgerinnen und Beiträger	326
----------------------------------	-----

Literatur	328
-----------	-----