

# Inhalt

Danke .....	9
Vorwort – Wie es zu diesem Buch kam .....	10
<b>1 Zur Entstehung und Weiterentwicklung der Supervision .....</b>	<b>13</b>
1.1 Die Anfänge .....	13
1.2 Ausweitung .....	14
1.3 Exkurs zur systemischen Supervision .....	15
1.4 Aktueller Stand .....	16
<b>2 Ablauf und Methodik der Supervision .....</b>	<b>18</b>
2.1 Zielsetzung, Methoden und Formen .....	18
2.2 Planung .....	19
2.3 Allgemeine Grundlagen der Supervision .....	21
2.4 Phasen der Supervision .....	25
<b>3 Humor – Versuch einer Definition .....</b>	<b>27</b>
3.1 Witz .....	32
3.2 Sarkasmus .....	34
3.3 Ironie .....	35
3.4 Zynismus .....	36
<b>4 Supervision mit Humor .....</b>	<b>38</b>
<b>5 Humormethoden in der Supervision .....</b>	<b>40</b>
5.1 Blitzlicht .....	42
5.2 Rucksack-Methode .....	45
5.3 Der Stein .....	50
5.4 Ressourcenorientierung .....	52
5.5 Vorstellung des Nachbarn .....	55
5.6 Humortagebuch .....	56
5.7 Humorbiographie .....	58
5.8 Gegenteile bilden .....	59
5.9 Der Weg .....	62
5.10 Probleme erfinden .....	64
5.11 Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft .....	65
5.12 Lob .....	67
5.13 Humor und Provokation .....	69
5.14 Fotos/Bildkarten .....	72
5.15 Killer .....	74
5.16 Lachen für sich .....	76

5.17	Potenzialentfaltung	78
5.18	Walk and Talk	84
5.19	Mach mal Pause!	87
5.20	Baumstark	89
5.21	Kurzgeschichten	95
5.22	Superheld	99
5.23	Schreibmaschine	101
5.24	Public speaking	102
5.25	Kinoleinwand	104
5.26	Kinematographie	108
5.27	Auf den Punkt	111
5.28	Perspektivwechsel	113
5.29	Humorsprüche	115
5.30	Humorcollage	119
5.31	No Control	120
5.32	Fantasiebild	122
5.33	Um jeden Preis ernst bleiben	125
5.34	Raum	127
5.35	Cross-over	130
5.36	Querdenken	133
5.37	Neue Wege – »out of the box«	135
5.38	Improvisation	139
5.39	Geruch	145
5.40	Figurentheater	146
5.41	Rote Nase	147
5.42	Tür- und Angelgespräche	149
5.43	Meinungsumfrage	151
5.44	Humorsammlung	152
5.45	Humorprojekt	154
5.46	Lachverbot	156
5.47	Gedankenexperiment	158
5.48	Die Kita-Methode	159
5.49	Spiegelungen	162
5.50	Humorinterview	165
5.51	Storytelling	167
5.52	Erzählwürfeln	171
5.53	Schlussstrich/Schlusspunkt	173
5.54	Abschluss mit einem Wort	176
5.55	Zugabe	177
<b>Resümee – Mit Humor geht alles besser</b>		<b>178</b>
<b>Literatur</b>		<b>181</b>
<b>Über die Autorin</b>		<b>185</b>