

# „Humor als erwachsenbildnerische Kompetenz“

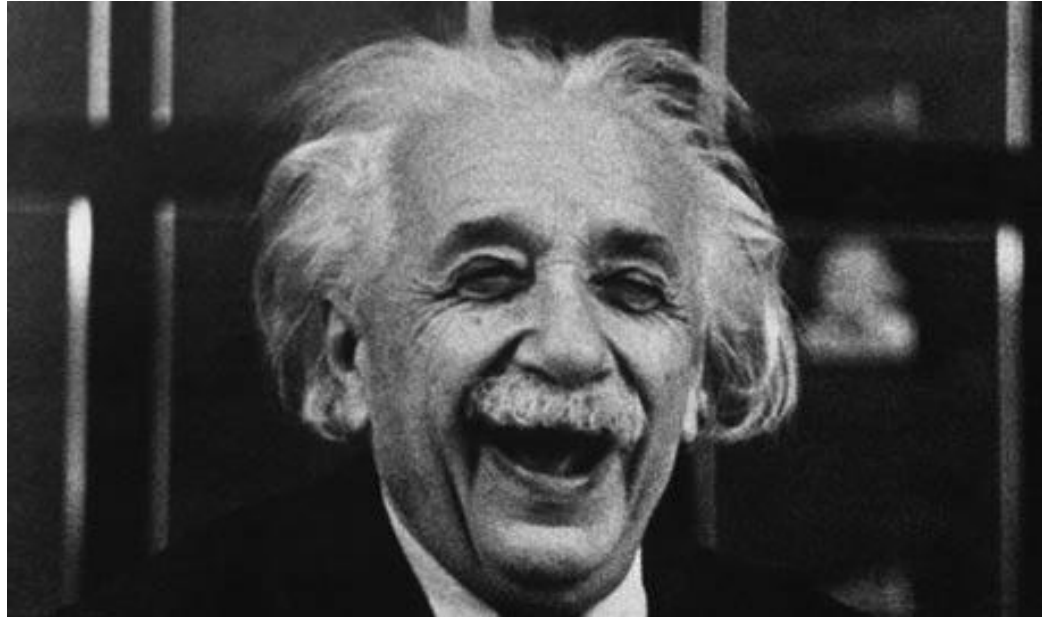
**Christoph Emmelmann**, Betriebswirt, Buchautor , EMDR - Coach  
Ausbilder im europäischen Berufsverband Lachyoga und Humortraining e.V



# Wandel des Lernbegriffs



# Weisheit



**„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“**

# Humorvolle Lebenshaltung

als Quelle von Freude, Spontanität, Kreativität, Respekt  
und Weiterentwicklung

**„Was du mir sagst, das vergesse ich.  
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.  
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“**  
Konfuzius (Kung-Futse 500 v. Chr.)

Reiz-Reaktionslernen



# Grundlagen



# Vorsicht – Ansteckungsgefahr!

**Negativdenker / Verbesserungsfetischisten**

**Pathogenese** - Lehre von der Krankheit

**Jammern – Widerstand – steckt an!**



**Optimisten / Erfolgsorientiert**

**Salutogenese** - Erforschung der Gesundheit

**Spielerischer Umgang – Annahme – steckt an!**

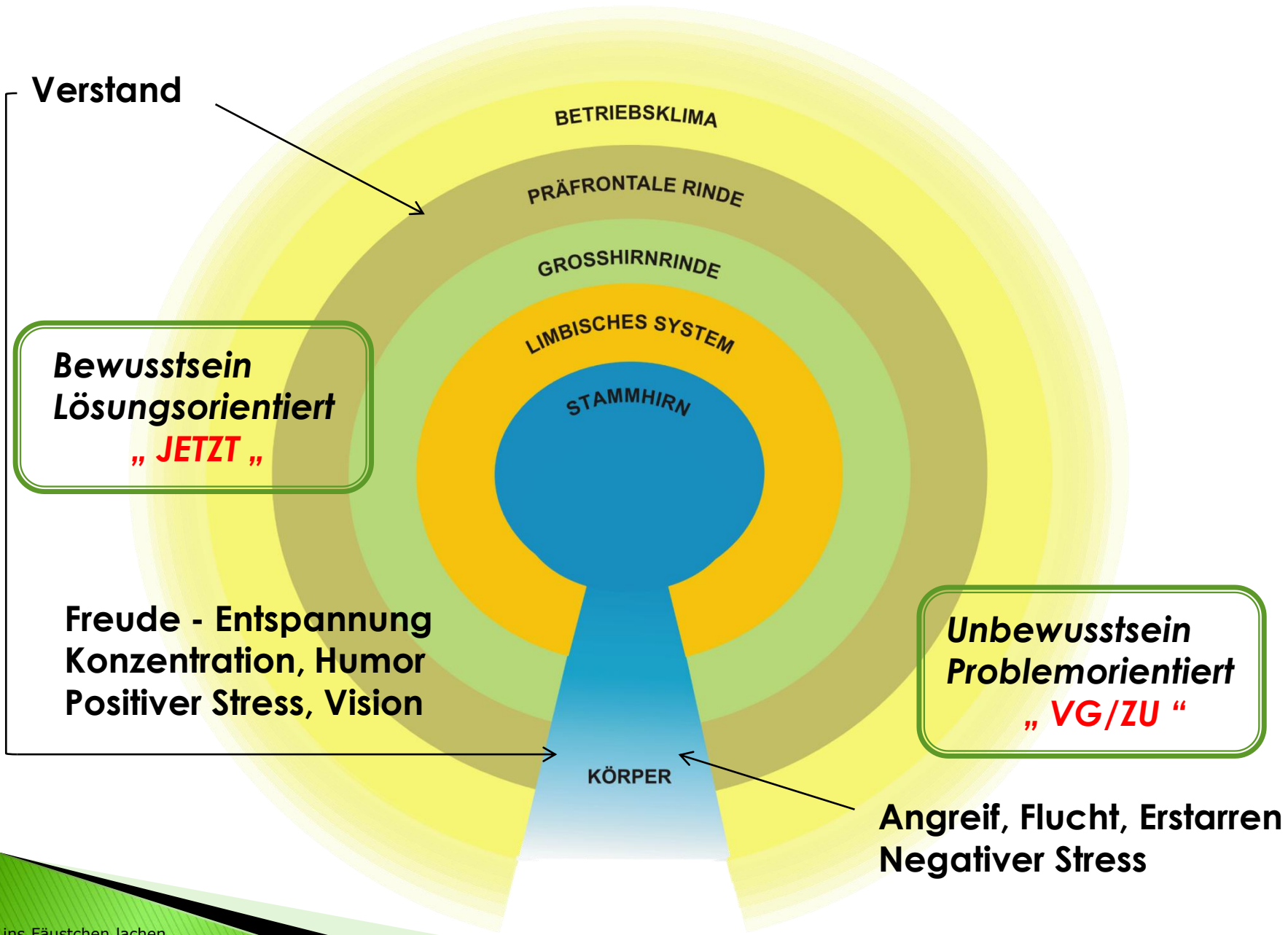


# Humorvolle Lebenshaltung

**Um ernst zu sein, genügt  
Dummheit, während zur  
Heiterkeit ein großer  
Verstand unerlässlich ist**

Shakespeare





**Verstand**

BETRIEBSKLIMA

PRÄFRONTALE RINDE

GROSSHIRNRINDE

LIMBISCHES SYSTEM

STAMMHIRN

**Bewusstsein**  
**Lösungsorientiert**  
**„JETZT“**

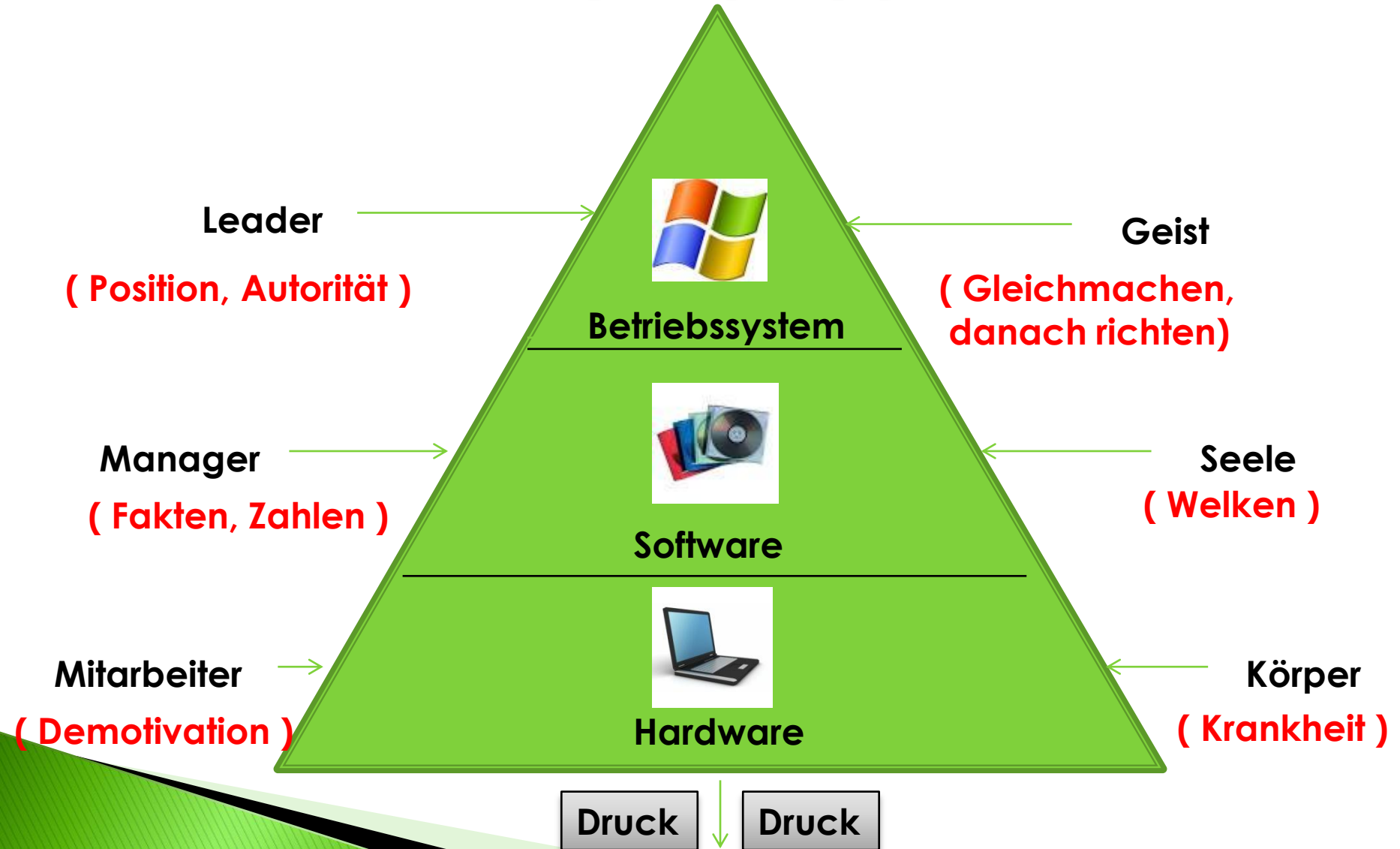
**Freude - Entspannung**  
**Konzentration, Humor**  
**Positiver Stress, Vision**

**Unbewusstsein**  
**Problemorientiert**  
**„VG/ZU“**

KÖRPER

**Angreif, Flucht, Erstarren**  
**Negativer Stress**

# Humorlos



# Humorvoll

Leader

( Respekt, People Building )



Betriebssystem

Geist

( Kreativität, Werte )

Experimente – scheitern !

Manager

( Vision )



Software

Seele

( Ressourcen )

Mitarbeiter

( Motivation )



Hardware

Körper

( Gesundheit )

Sog

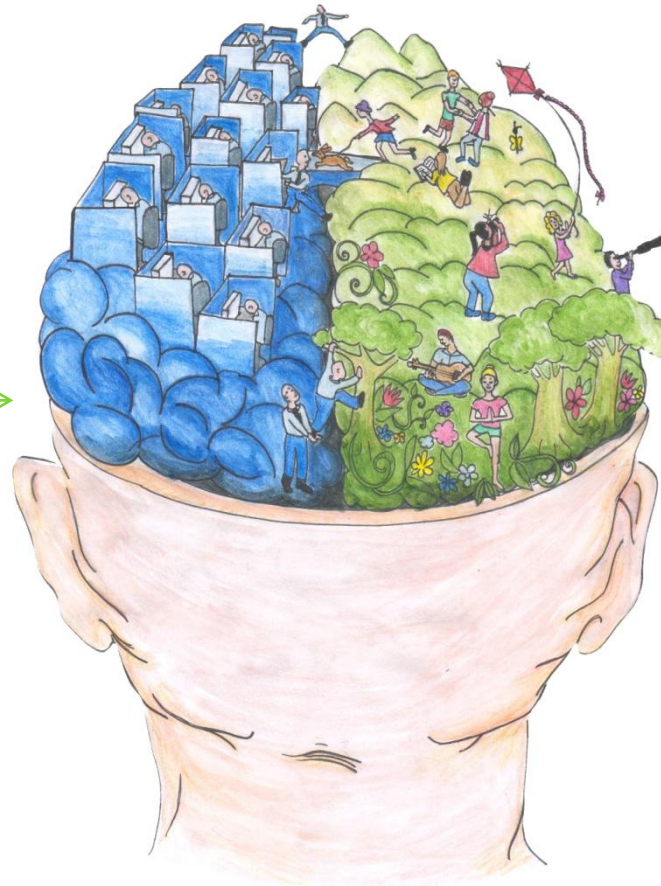


Sog

# Gehirnhälften

Bewertung  
Konzepte  
Erwartungen  
**Anspannung!**

**Humorlos!**



Akzeptanz  
Neugierde  
Spielerisch  
**Entspannung!**

**Humorvoll!**

# rechte Gehirnhälfte fühlen

- ▶ Sagen Sie nicht das Wort sondern die Farbe

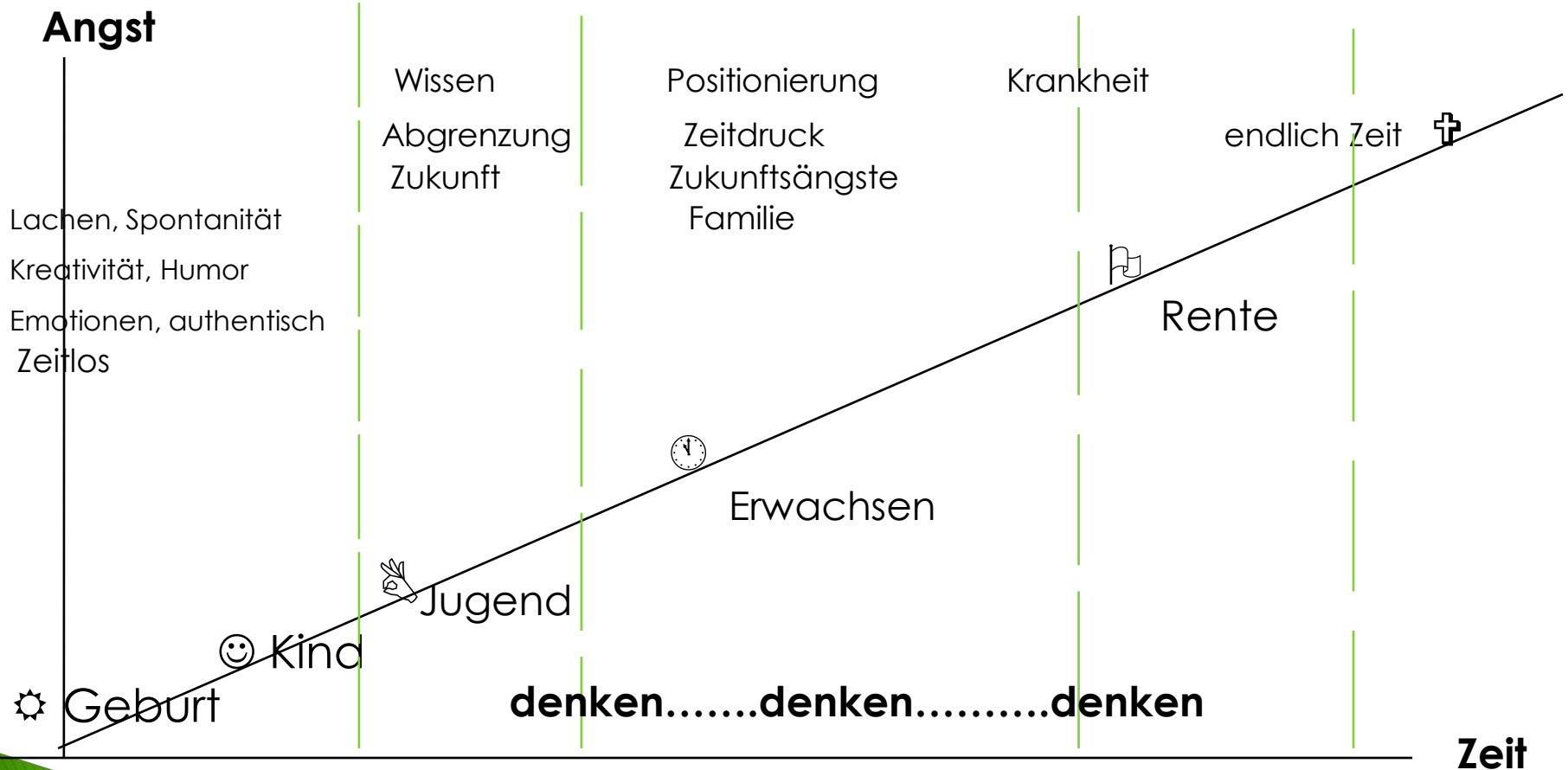
GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT GELB ROT  
ORANGE

GRÜN SCHWARZ

BLAU ROT VIOLETT GRÜN BLAU ORANGE

# Zeit & Denken = Angst

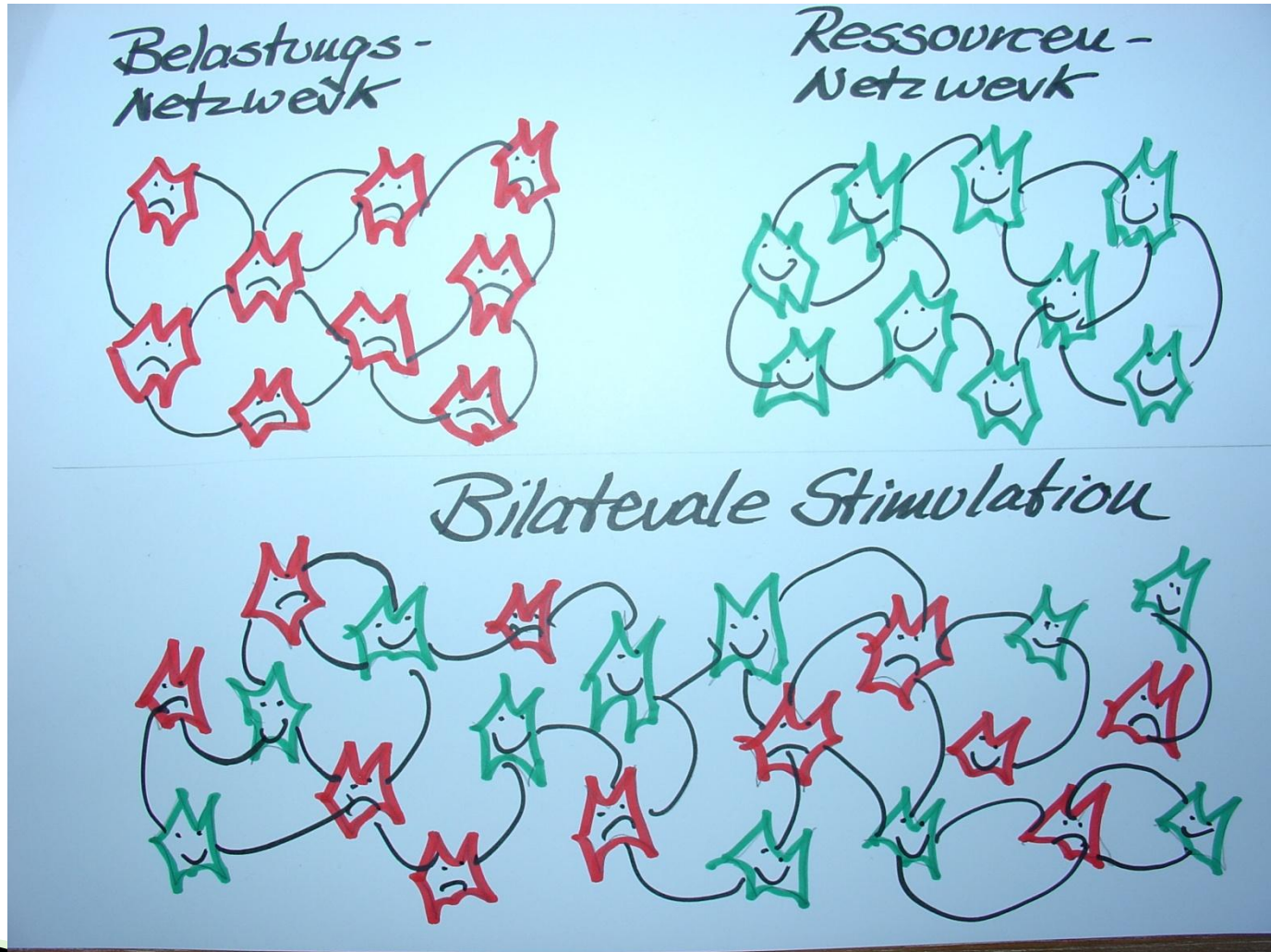


# Gute Nachricht!

## **Neurowissenschaftler sagen heute:**

Der Mensch ist frei, sich selbst neu zu erfinden. Das bedeutet, wenn wir uns verändern wollen, glücklicher, selbstbewusster oder selbstbestimmter leben möchten, wenn wir mehr Spaß, Erfolg oder Gelassenheit wollen, dann können wir diese Gefühle, dieses Verhalten und diese Zustände selbst herstellen. Jeder, zu jeder Zeit, an jedem Ort.

# Belastungen ☹️.....Ressourcen😊

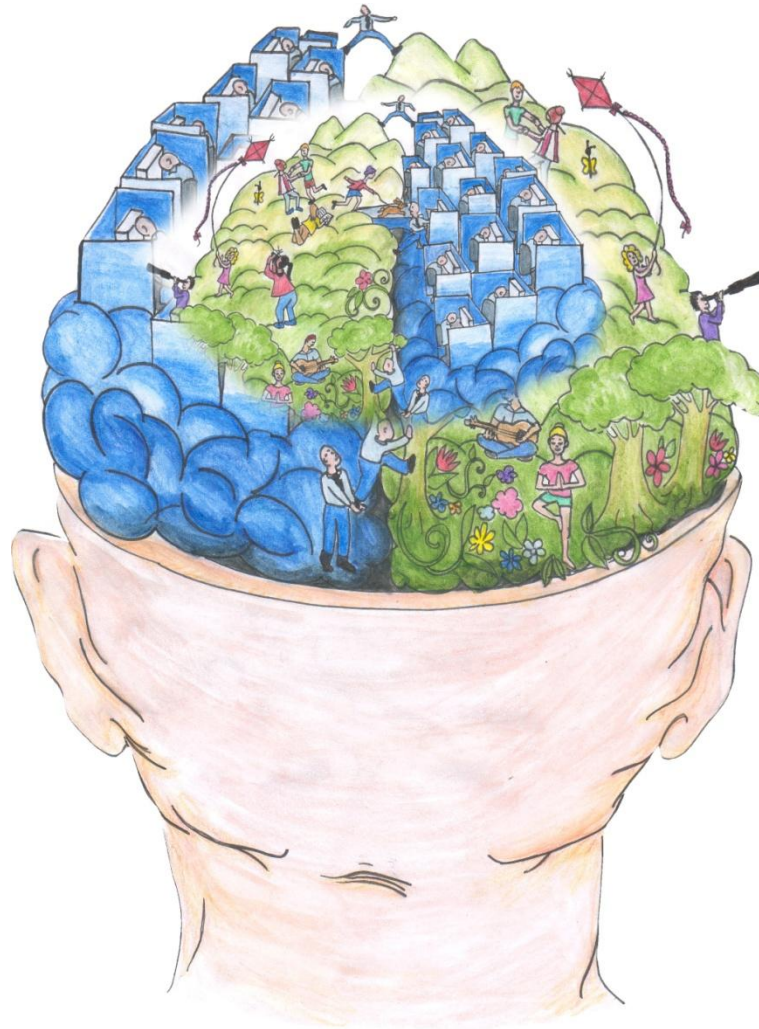




# Entstehung neuer neuronaler Netze und Lösungen von Problemen durch Motivation und Begeisterung!



# Neues Gehirn



# Bewusstsein für die eigene Rolle



# Kompetenzorientierung

## WAS ZEICHNET EINEN GUTEN LEHRER AUS?

### Du sollst Kinder mögen

Die wichtigste Voraussetzung für einen guten Lehrer ist: Er muss Kinder mögen. Oder besser gesagt: Er muss Menschen mögen. Denn auch der Umgang mit Eltern ist nicht immer ganz einfach. Seinen Schülern sollte ein guter Lehrer auch dann noch ein gewisses Verständnis entgegenbringen, wenn sie sich unmöglich aufführen, etwa weil sie in der Pubertät sind. Das schließt selbstverständlich nicht aus, dass er ihnen klar und deutlich sagen darf und muss, wenn sie sich daneben benehmen. Aber er sollte sich dabei nicht persönlich angegriffen fühlen.

### Du sollst dich für dein Fach begeistern

Ein guter Lehrer sollte sich in seinem Fach gut auskennen. Die meisten Schüler merken sofort, wenn ihr Lehrer sein Fach nicht ernst nimmt, und nehmen es dann ebenfalls nicht ernst. Umgekehrt können Lehrer, die von ihrem Fach begeistert sind, ihre Schüler mit dieser Begeisterung anstecken. Seinen Unterricht sollte ein guter Lehrer abwechslungsreich gestalten. Er soll neugierig bleiben für neue Entwicklungen und sie in seinen Unterricht einbauen. Auch wenn das viel anstrengender ist, als jahrzehntelang immer wieder dasselbe hundertfach kopierte Arbeitsblatt auszu-teilen.

### Du sollst gerecht sein

Für Schüler gibt es kaum etwas Schlimmeres, als wenn sie von ihrem Lehrer ungerecht behandelt werden. Dabei spielt keine Rolle, ob der Lehrer wirklich ungerecht war oder ob ein Schüler sich nur ungerecht behandelt fühlt. Ein guter Lehrer sollte deshalb fair kritisieren und auch selbst Kritik annehmen können. Er sollte sich auf Gespräche mit seinen Schülern einlassen, zuhören, was sie sagen, und nicht immer nur selbst reden. Ein guter Lehrer traut seinen Schülern auch etwas zu und überträgt ihnen Verantwortung. Er sagt nicht nur, was sie falsch machen, sondern lobt sie auch, wenn sie etwas gut gemacht haben.

### Du sollst Humor haben

Ein guter Lehrer sollte sich selbst nicht allzu ernst nehmen. Er sollte versuchen, sich immer wieder mal so zu sehen, wie ihn die Schüler wahrnehmen. Deswegen haben der Lehrerberuf und der Beruf des Schauspielers durchaus Gemeinsamkeiten. Auch schwierige Situationen mit Schülern lassen sich manchmal einfacher lösen, wenn man sie mit Humor nimmt, statt gleich Verweise zu verteilen. Außerdem ist der Unterricht für die Schüler weniger langweilig, wenn nicht immer alles bierernst abläuft. Wenn Schüler Lehrer bewerten, spielt die Kategorie „Humor“ meist eine wichtige Rolle.

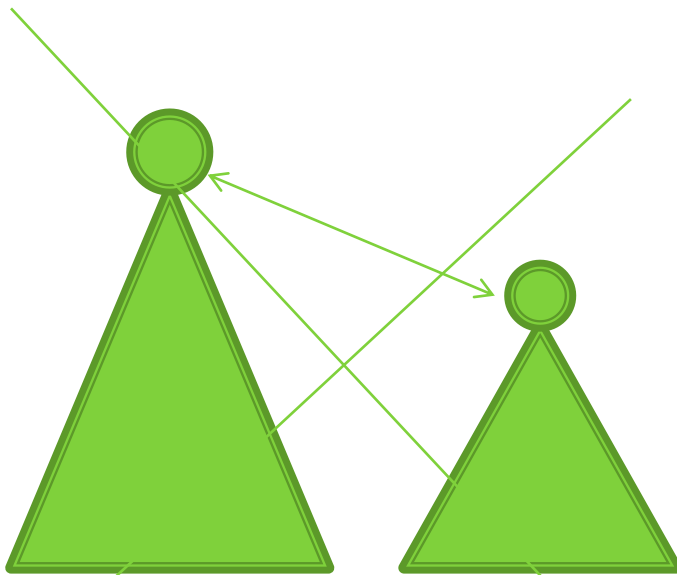
TEXTE: TIBA

**„Der Lehrberuf und der Beruf des Schauspielers haben durchaus Gemeinsamkeiten“**

# 1. Augenhöhe

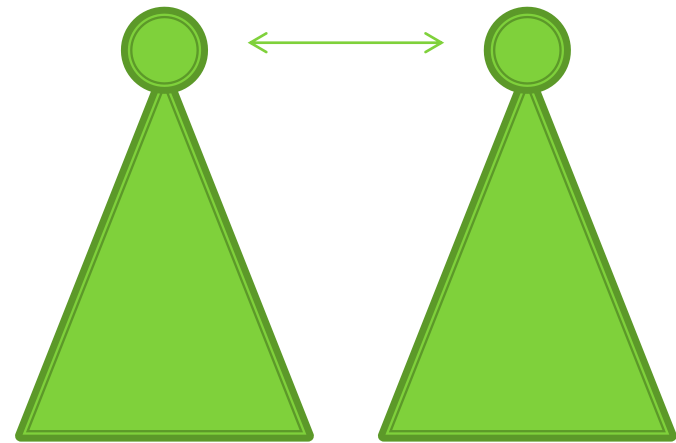
Gib „ Jedem „ auch dir, jeden Tag eine neue Chance!

Distanz ( schwierig )



Bewertung

Augenhöhe (spannend)



Akzeptanz, Neugierde, Interesse

# 2. Perspektivenwechsel



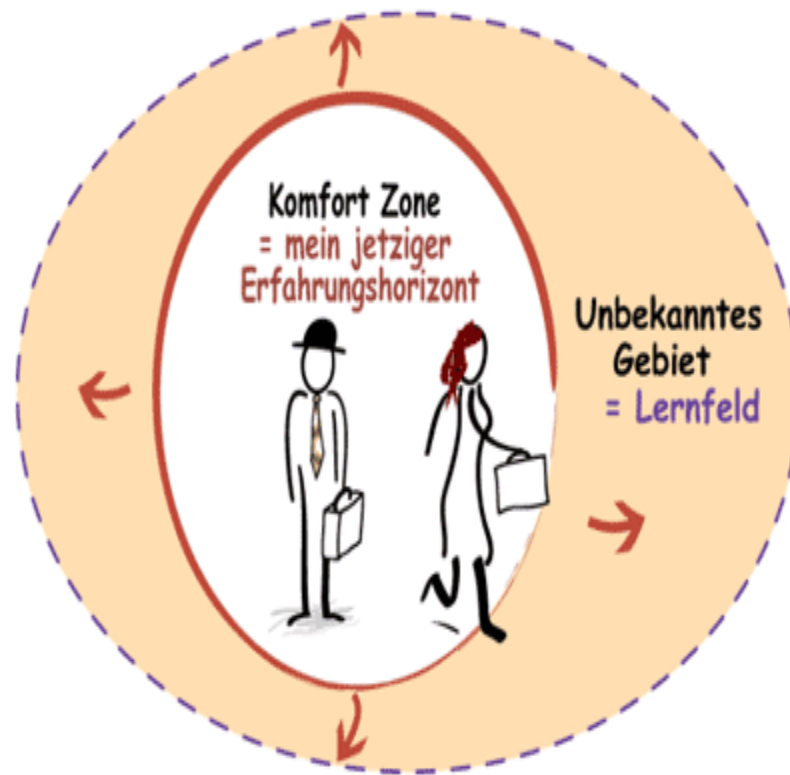
**Wir sollten lernen  
Ereignisse zu erleben,  
ohne Sie persönlich  
zu nehmen.  
Dinge stoßen uns dann  
nicht mehr zu, Sie  
geschehen einfach!**

# 3. Körper- und Geisteshaltung

**Unsere  
Verfassung  
beeinflusst  
unser  
Verhalten !**



# Komfortzone Verlassen





# Gelebter Humor



# Der Gegenteiler

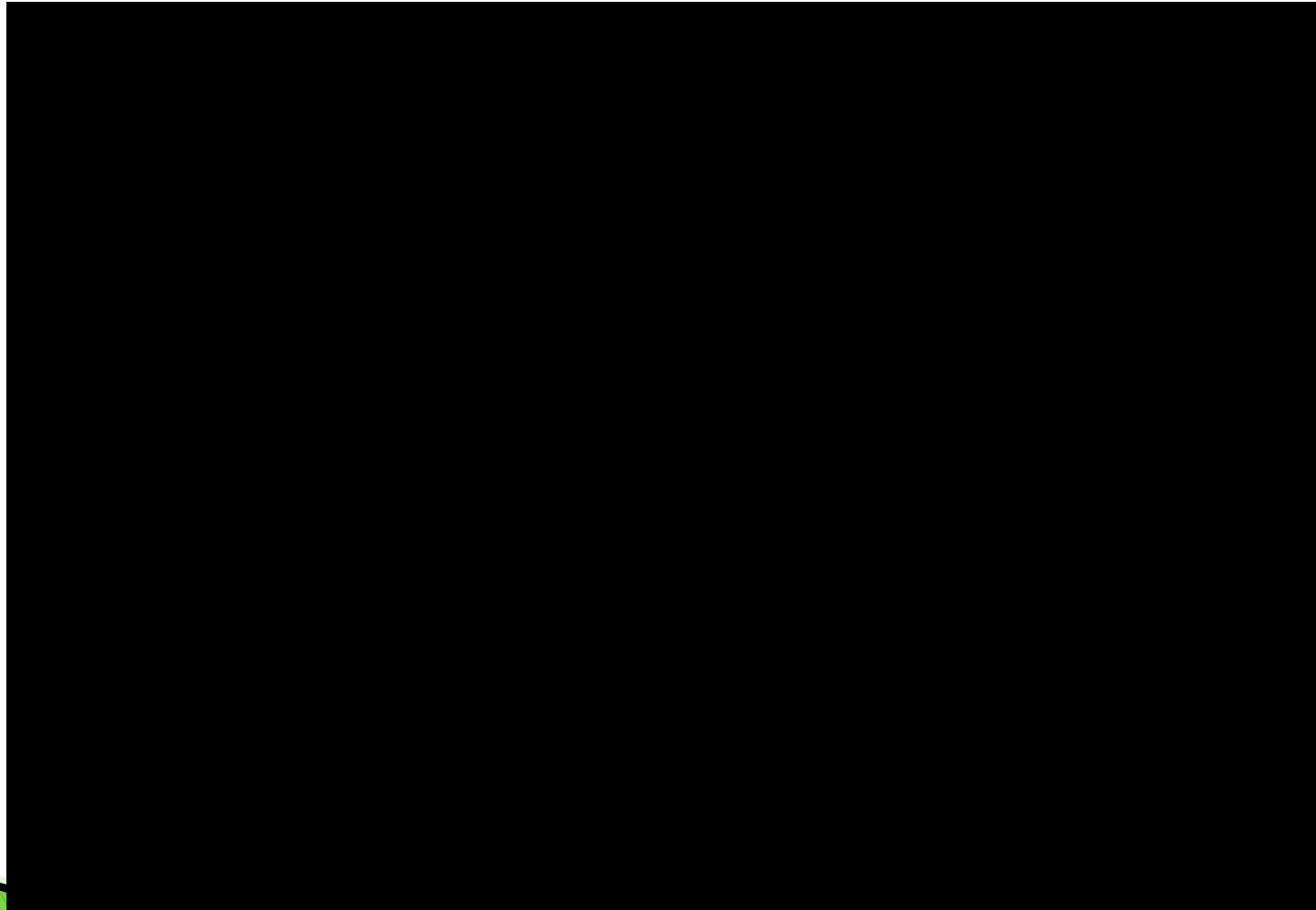
- ▶ Der Clown ist die beste pädagogische Figur, er macht aus jeder Niederlage einen Sieg, er kämpft unermüdlich, er gibt nie auf. Er darf scheitern, und mit jedem Scheitern wächst der Ehrgeiz für den nächsten Versuch. Er lebt im Hier und Jetzt – die Vergangenheit ist vorbei und was die Zukunft bringt, weiß er nicht ! **Er ist Vorbild in der Kunst zu scheitern, und damit Vorbild in der Kunst zu Leben!**



# Tiefere Bedeutung

**Die Kunst des Humors besteht nicht im witzig sein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs. Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können.**

# Erfolg durch Freude



# Humorvolle Lebenshaltung

**Humor ist keine Gabe, die man hat oder nicht hat. Humor ist ein ständiger Prozess der Selbstformung.**



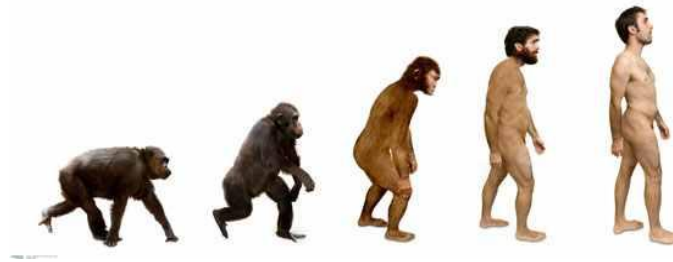
# Grundprinzip des Humors

## Das was ist annehmen!

„Ohne Erwartungshaltung“

Ob es eine Geste, ein Gedanke, eine Handlung  
oder Wort ist, und dann.....

.....weiterentwickeln!



# Probleme & Herausforderungen

Schreiben Sie jeweils zu jedem Bereich ein Problem oder Herausforderung auf und was daran der positive Aspekt ist!

- ▶ **Gesundheit**
- ▶ **Familie / Partnerschaft**
- ▶ **Freizeit / Freunde**
- ▶ **Beruf**
- ▶ **Wohnen**



# Denkprinzipien des Humors

**Kehre scheinbare  
Nachteile in Vorteile um!**



**Wo ist die  
Ressource/Chance?**





# Weisheit

**Jetzt da mein Haus  
abgebrannt ist,  
habe ich eine  
bessere Sicht auf  
den aufgehenden  
Mond.**

• **Japanischer Dichter Masahide**



# Umdenk - Werkzeugkasten



- **Lernen über sich selbst zu lachen!**  
( fühlen Sie sich nicht so oft persönlich angegriffen)
- **Das „ Jetzt “ wahrnehmen !** ( raus aus dem Stammhirn )
- **Perspektivenwechsel** ( Wo ist die Chance ?)
- **Spielerisches handeln ohne Schuldgefühle!**
- **Die Kunst zu scheitern lernen** ( Fehler machen )

# Das Buch



# Ausbildung



## Zertifizierte Ausbildung zum/zur Humor-Trainer/in

Sa./So. 14./15. März und 21./22. März 2015

**Mache Stolpersteine zu Sprungbrettern!**

# Die Faszination sich selbst zu heilen

**Das Tages-Seminar  
zum Buch  
am 6.Dezember 2014  
in der Bayerischen  
Pflegeakademie  
München**

