

„Humor als erwachsenbildnerische Kompetenz“

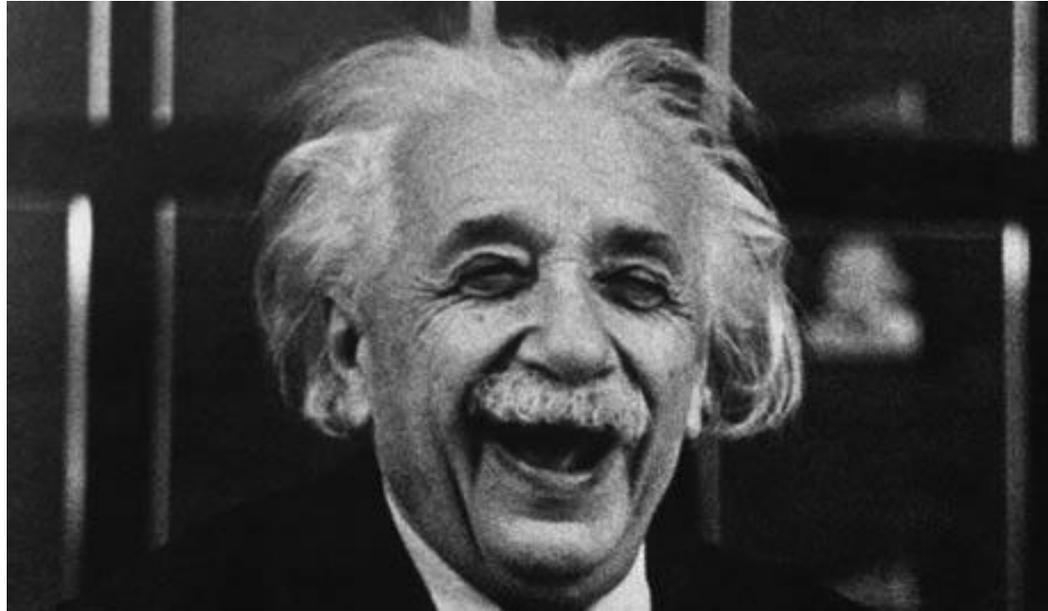
Christoph Emmelmann, Betriebswirt, Buchautor , EMDR - Coach
Ausbilder im europäischen Berufsverband Lachyoga und Humortraining e.V



Wandel des Lernbegriffs



Weisheit



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

Humorvolle Lebenshaltung

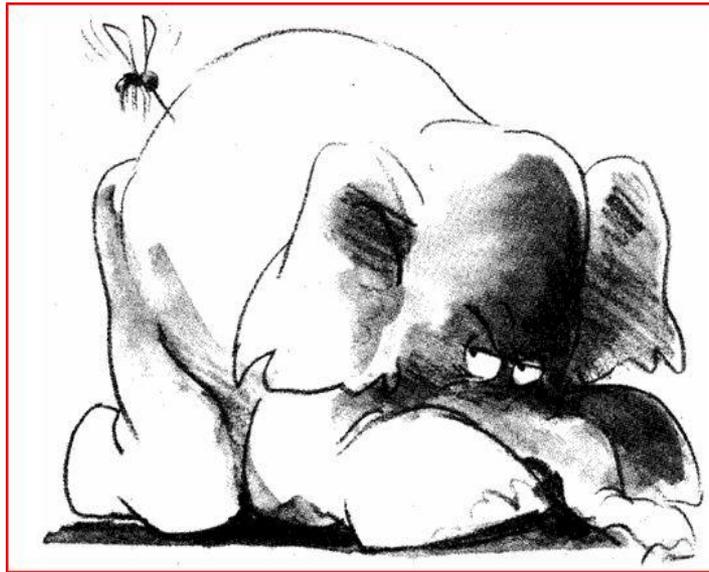
als Quelle von Freude, Spontanität, Kreativität, Respekt
und Weiterentwicklung

**„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

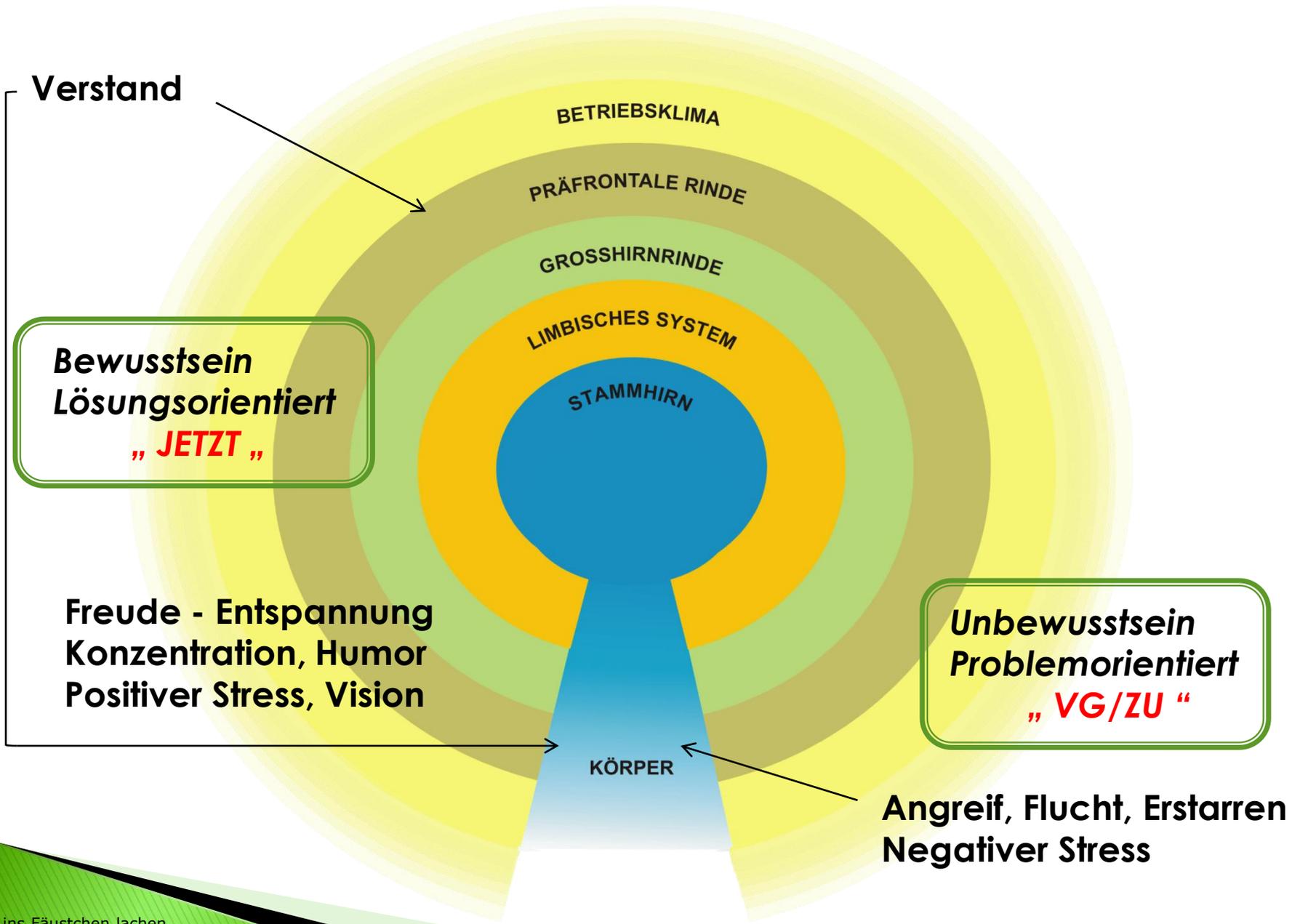
Spielerischer Umgang – Annahme – steckt an!



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“

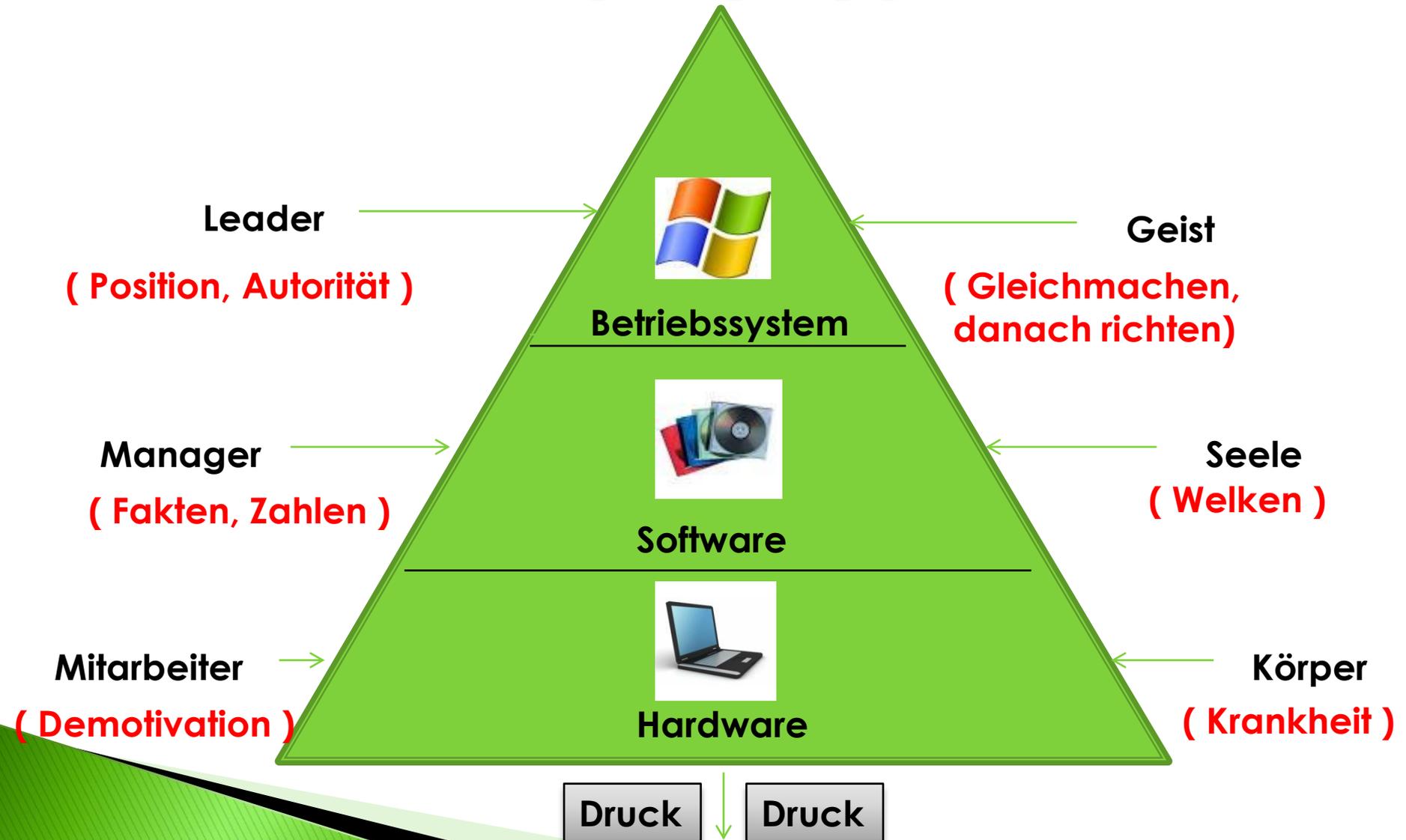
Unbewusstsein
Problemorientiert
„VG/ZU“

Freude - Entspannung
Konzentration, Humor
Positiver Stress, Vision

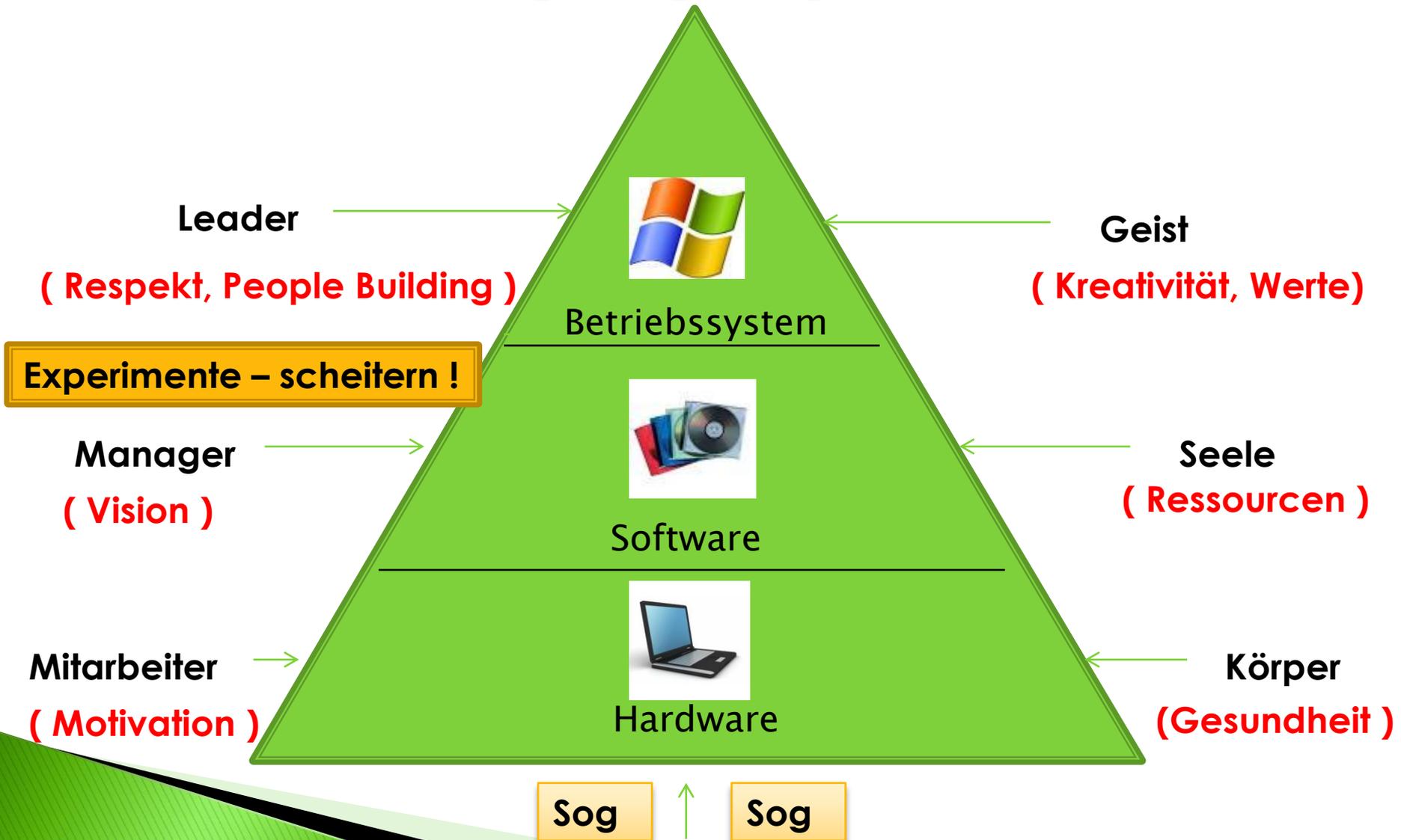
Angreif, Flucht, Erstarren
Negativer Stress

KÖRPER

Humorlos



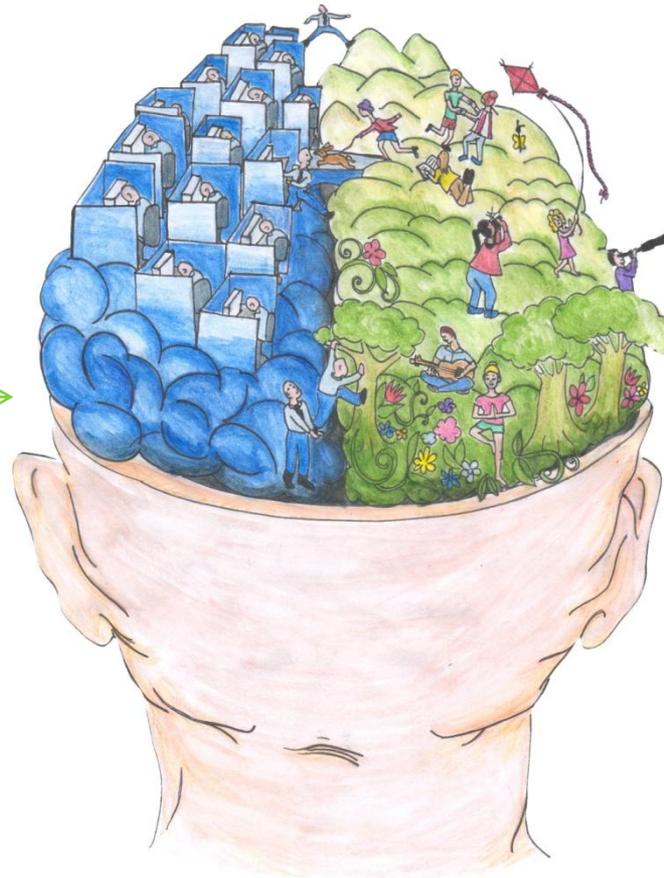
Humorvoll



Gehirnhälften

Bewertung
Konzepte
Erwartungen
Anspannung!

Humorlos!



Akzeptanz
Neugierde
Spielerisch
Entspannung!

Humorvoll!

rechte Gehirnhälfte fühlen

- ▶ Sagen Sie nicht das Wort sondern die Farbe

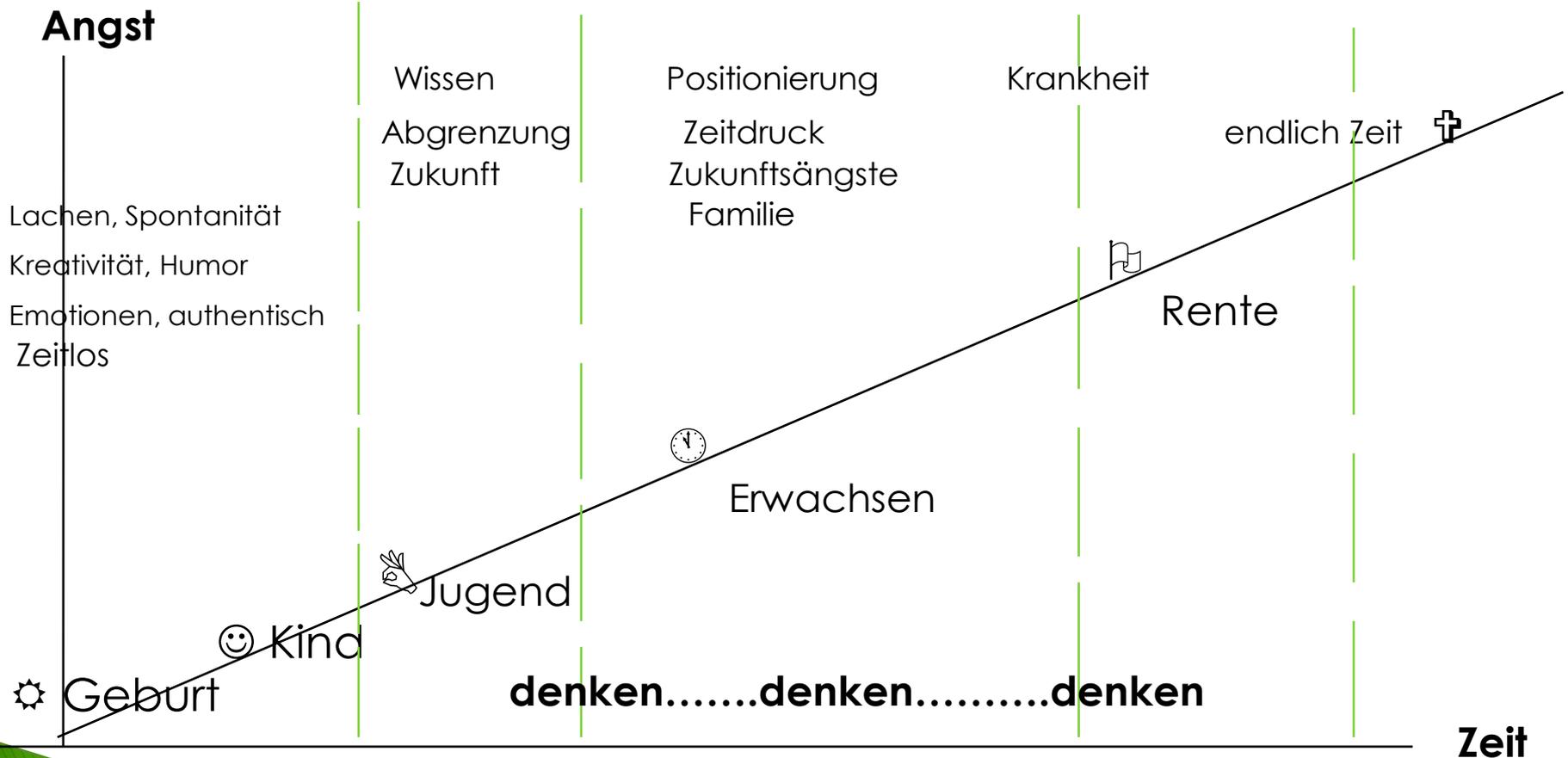
GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT GELB ROT
ORANGE

GRÜN SCHWARZ

BLAU ROT VIOLETT GRÜN BLAU ORANGE

Zeit & Denken = Angst

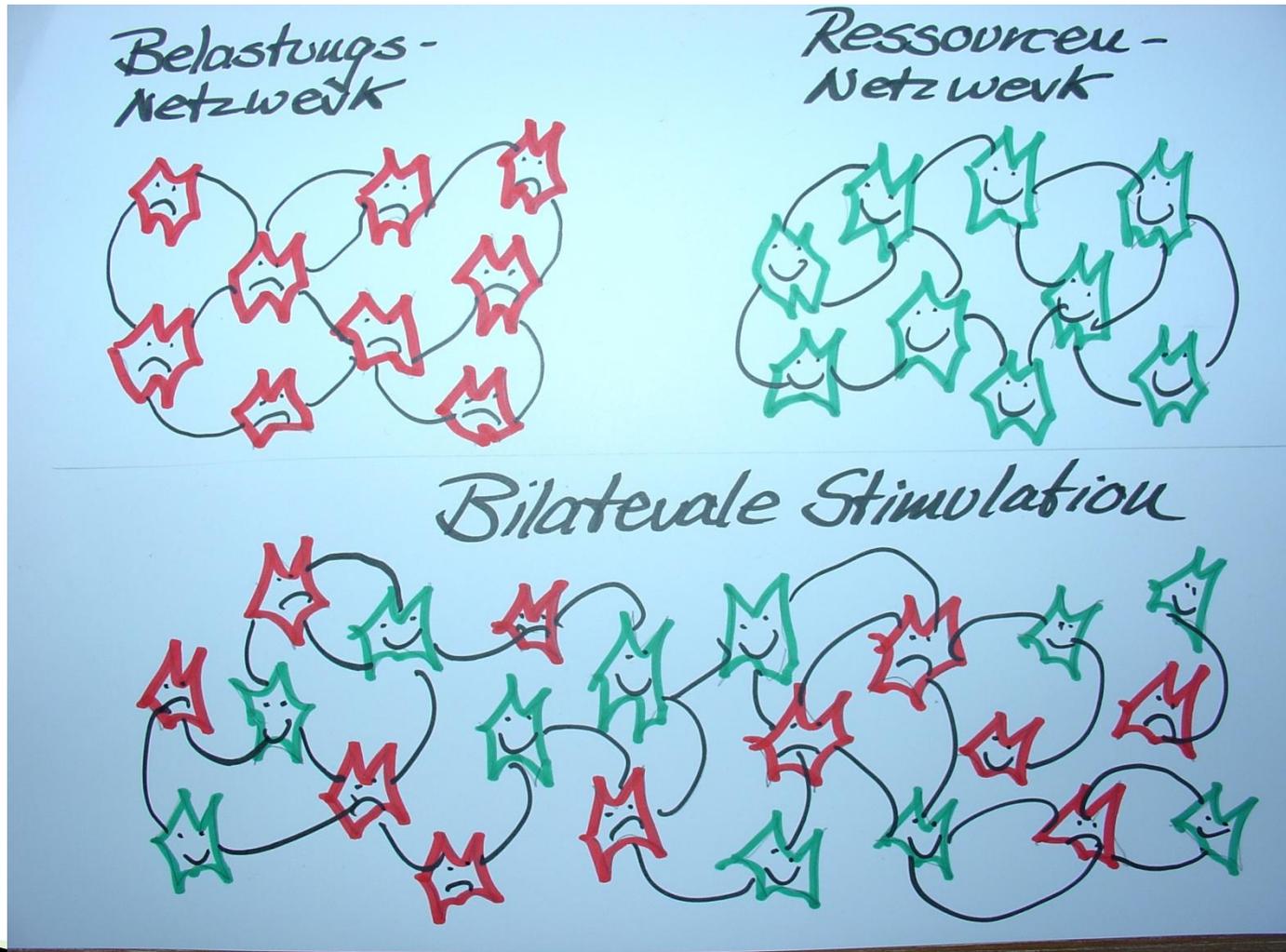


Gute Nachricht!

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.

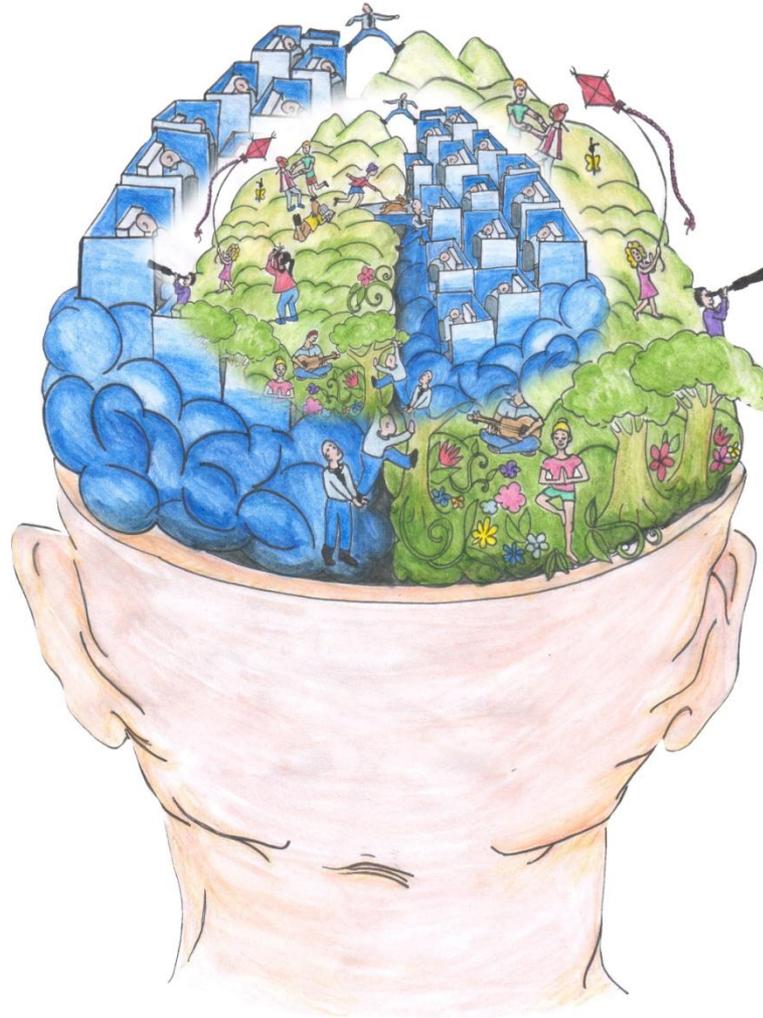
Belastungen ☹️.....Ressourcen😊



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.

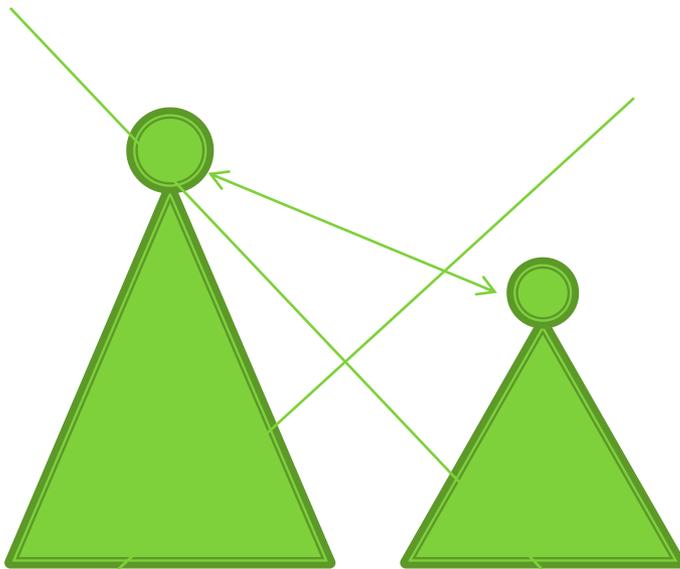
TEXTE: TIBA

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

1. Augenhöhe

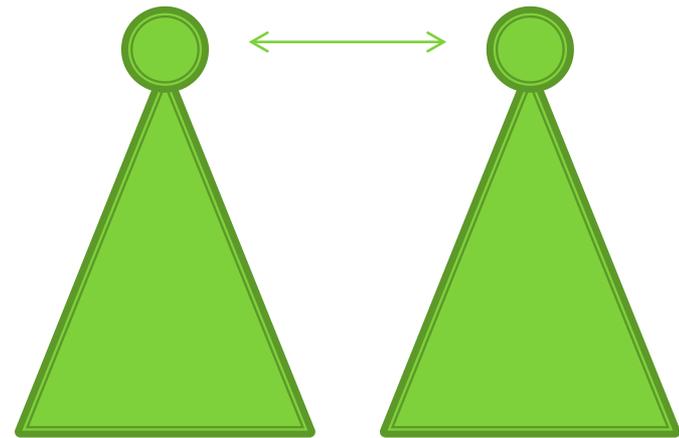
Gib „ Jedem „ auch dir, jeden Tag eine neue Chance!

Distanz (schwierig)



Bewertung

Augenhöhe (spannend)



Akzeptanz, Neugierde, Interesse

2. Perspektivenwechsel



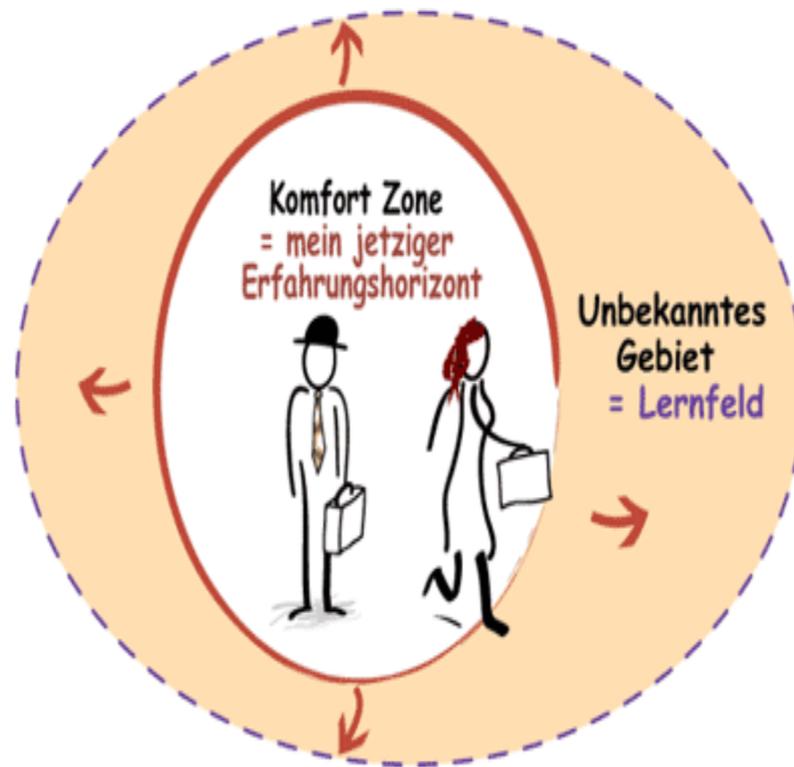
**Wir sollten lernen
Ereignisse zu erleben,
ohne Sie persönlich
zu nehmen.
Dinge stoßen uns dann
nicht mehr zu, Sie
geschehen einfach!**

3. Körper- und Geisteshaltung

**Unsere
Verfassung
beeinflusst
unser
Verhalten !**



Komfortzone Verlassen



Gelebter Humor



Der Gegenteiler

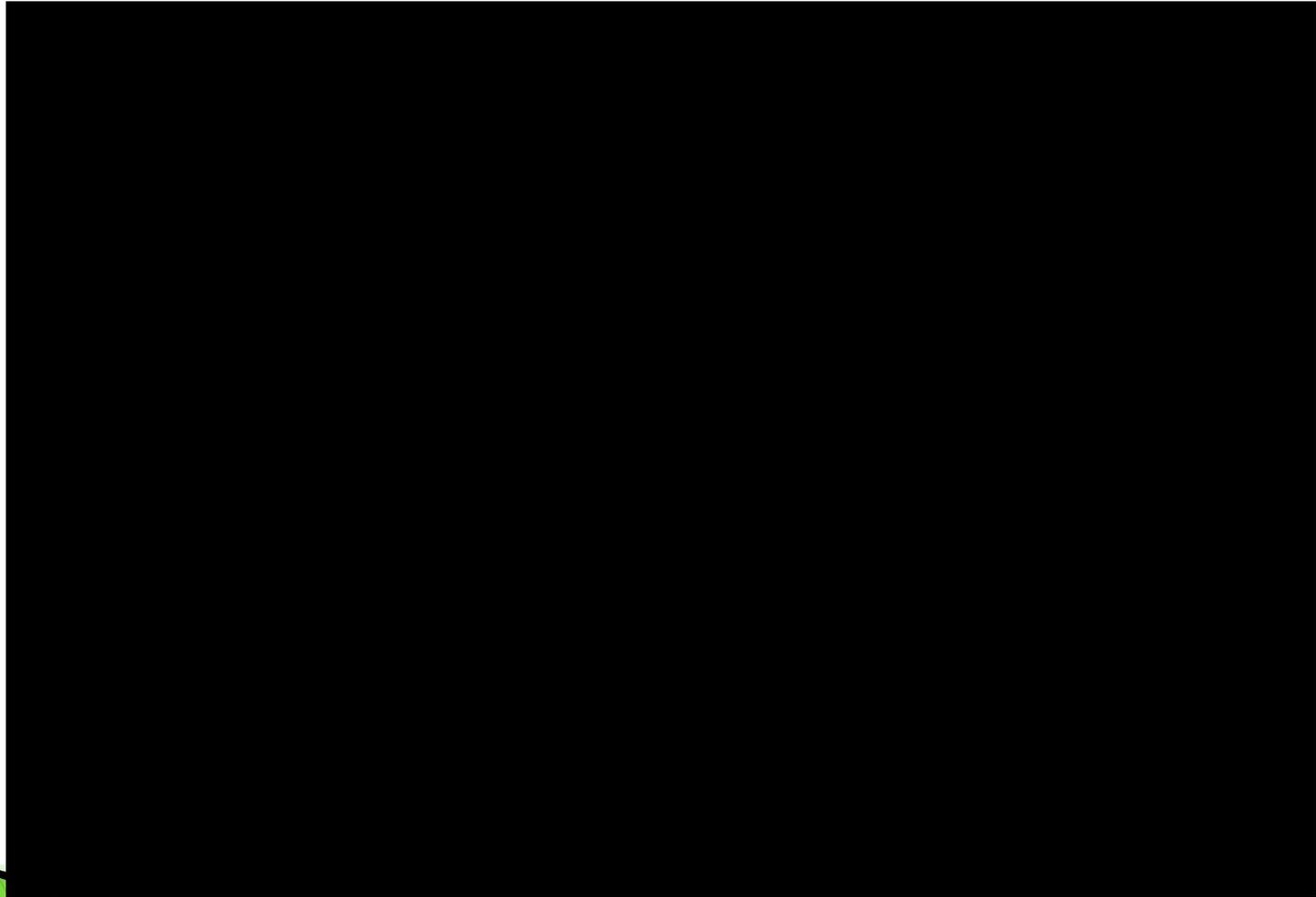
- ▶ Der Clown ist die beste pädagogische Figur, er macht aus jeder Niederlage einen Sieg, er kämpft unermüdlich, er gibt nie auf. Er darf scheitern, und mit jedem Scheitern wächst der Ehrgeiz für den nächsten Versuch. Er lebt im Hier und Jetzt – die Vergangenheit ist vorbei und was die Zukunft bringt,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



Tiefere Bedeutung

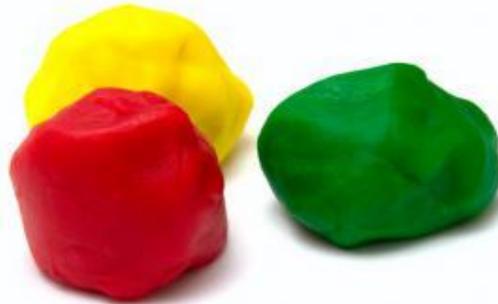
Die Kunst des Humors besteht nicht im witzig sein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs. Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können.

Erfolg durch Freude



Humorvolle Lebenshaltung

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



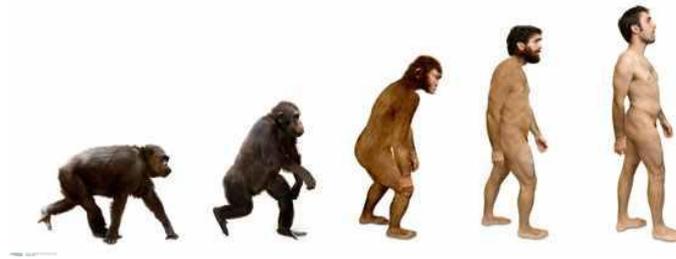
Grundprinzip des Humors

Das was ist annehmen!

„Ohne Erwartungshaltung“

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

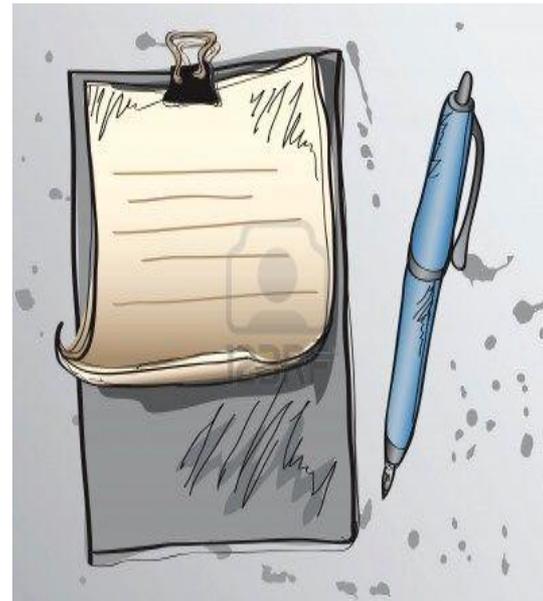
.....weiterentwickeln!



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**

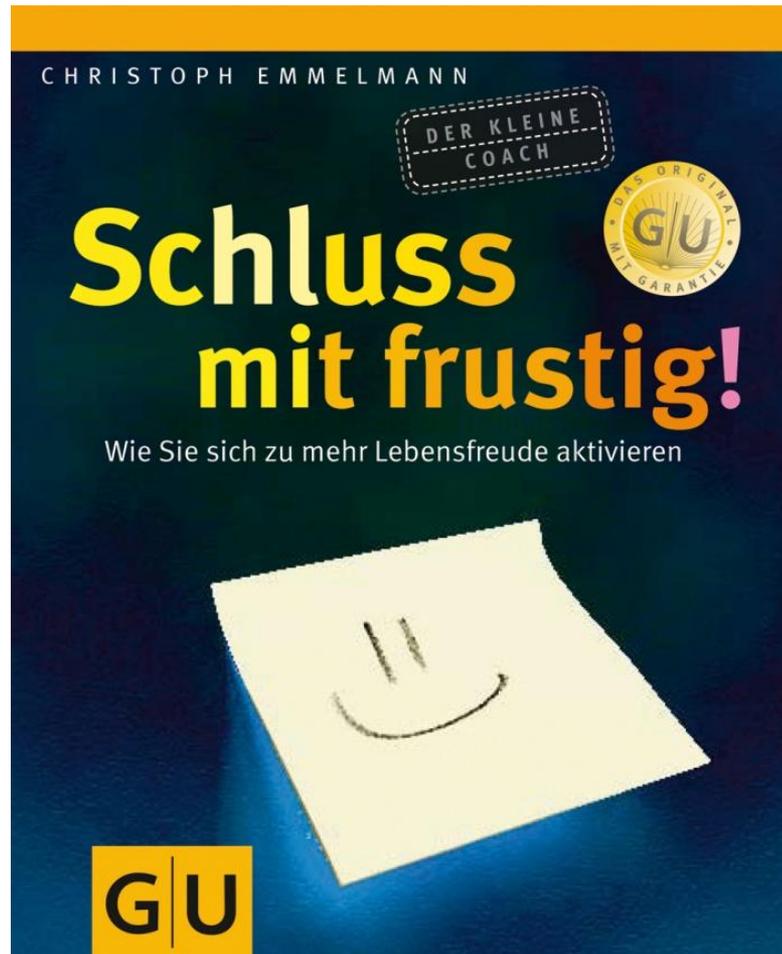


Umdenk - Werkzeugkasten



- **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**

