

# Inhalt

Einleitung . . . . .	1
<b>1 Theoretischer Hintergrund . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Humor . . . . .</b>	<b>4</b>
Definitionen . . . . .	4
Begriffsgeschichte . . . . .	5
Facetten und Funktionen von Humor . . . . .	6
Formen des Ausdrucks von Humor . . . . .	7
Sinn für Humor: Die Charaktereigenschaft . . . . .	8
<b>1.2 Einfluss psychischer Störungen auf den Sinn für Humor . . . . .</b>	<b>9</b>
Depression . . . . .	9
Burnout . . . . .	10
Schizophrenie . . . . .	11
Angststörungen . . . . .	12
Andere psychische Erkrankungen . . . . .	14
<b>1.3 Training von Humorfähigkeiten . . . . .</b>	<b>15</b>
Sinn für Humor kann man trainieren . . . . .	15
Humortrainings mit gesunden Versuchspersonen . . . . .	15
Humor-Interventionen mit Patienten . . . . .	17
Einordnung in Bezug auf andere psychotherapeutische Verfahren . . . . .	19
<b>1.4 Besonderheiten beim Training mit Patienten mit psychischen     Störungen . . . . .</b>	<b>20</b>
Indikation und Setting . . . . .	20
<b>2 Praktische Anwendung . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Voraussetzungen . . . . .</b>	<b>23</b>

<b>2.2 Ablauf der Sitzungen</b> . . . . .	25
<b>2.3 Durchführung</b> . . . . .	26
1. Sitzung: Sinn für Humor hat jeder – ich auch! . . . . .	26
2. Sitzung: Ernsthaftigkeit im Endstadium? Der Wert einer spielerischen Haltung . . . . .	33
3. Sitzung: Witze erzählen und lachen . . . . .	38
4. Sitzung: Mit Worten spielen und Humor entstehen lassen .	46
5. Sitzung: Alltäglicher Humor . . . . .	53
6. Sitzung: Über sich selbst lachen lernen . . . . .	59
7. Sitzung: In Stresssituationen den Humor nicht verlieren . . .	65
<b>Anhang</b> . . . . .	75
<b>Folien</b> . . . . .	77
<b>Karteikarten</b> . . . . .	97
<b>Spielekiste</b> . . . . .	109
<b>Literatur</b> . . . . .	121
<b>Internetlinks</b> . . . . .	128