

Inhalt

Intro: Hier geht es los!	7
Wenn es uns lacht... oder: Wie lachen Menschen?	19
Was passiert im Körper beim Lachen?	20
Lachen Sie sich doch gesünder!	28
Zwei Arten des Lachens?	32
Kategorie 1: Lachen GEGEN die Welt.	33
Kategorie 2: Lachen MIT der Welt	36
Die Ent-Täuschung: Schluss mit lustig?	39
KOESTLERs Bisoziation	43
Stärken Sie Ihre Humor-Fähigkeit.	47
Die fünf Stufen Ihrer Humor-Fähigkeit oder:	
An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen!	48
Die Kunst, sich selbst durch den Kakao zu ziehen	53
Generieren Sie Ihre Witze doch selber!	56
Teil 1: Fingerübungen für Einsteiger.	57
Teil 2: Vier weitere Trainings-Übungs-Typen für Fortgeschrittene)	63
Das ABC von Humor & Witz	82
A wie Antwort.	83
B wie biologisches Lachen	84
C wie Chairios	85
D wie Dienstleistung.	89
E wie Erwartungshorizont.	90
F wie Frustrations-Toleranz.	92
G wie geistige Entwicklung	93
H wie Heimat, emotionale®	94
I wie Insel oder: Ist dieser Witz witzig?	96
J wie JA zu Humor!	99
K wie Kalauer (Kal-AUA)	99

L wie Loyalität	101
M wie das Mu-ROH-Prinzip®	102
N wie nachdenklich machen	107
O wie Opfer – STRATEGIEN gegen chronische Meckerer-vom-Dienst (M. v. D.)	109
P wie Priorität.	112
Q wie Qualität des Lebens	113
R wie Repertoire.	114
S wie Strategien	115
T wie T-Zellen.	115
U wie Unbekanntes »verlachen«	117
V wie Vergleich.	117
W wie Witze-Roulette.	118
X wie ein »X« für ein »U« vormachen?	118
Y wie Yo-Yo-Effekt	120
Z wie Zufall oder Zielstellung?	122
Damit Sie was zu lachen haben	123
Anhang I: Merkblätter	160
Merkbl. Nr. 1: Ein neues Konzept: Das BUCH-SEMINAR	160
Merkbl. Nr. 2: Inneres Jogging.	162
Merkbl. Nr. 3: KOESTLER.	164
Merkbl. Nr. 4: Die Geheimschrift.	165
Merkbl. Nr. 5: Mögliche Auflösungen zu den Witzen im Kapitel »Generieren Sie Ihre Witze doch selber!« . . .	166
Merkbl. Nr. 6: Männer-Humor	172
Merkbl. Nr. 7: Thema Galgenhumor: Lachen verboten?	174
Anhang II: Literaturverzeichnis	176