

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Ganz im Ernst – Eine Sache der Einstellung . . . . .</b>	<b>2</b>
1.1	Was ist Humor . . . . .	4
1.2	Humor in der Geschichte . . . . .	6
1.3	Lachen und Gesundheit . . . . .	7
1.4	Unterschiede zwischen Lachen, Humor und Heiterkeit	12
1.5	Humor in anderen Ländern und Kulturen . . . . .	15
1.6	Abgrenzung: Auslachen und Co . . . . .	17
<b>2</b>	<b>Humor in Gesundheitsberufen . . . . .</b>	<b>19</b>
2.1	Vater der Humormedizin . . . . .	21
2.2	Humor in der Betreuung und Pflege kranker Menschen	22
2.3	Vorteile einer Humorkultur . . . . .	24
<b>3</b>	<b>Humor und Persönlichkeit . . . . .</b>	<b>25</b>
3.1	Persönlichkeit und Lebensanschauung . . . . .	26
3.2	Humor als Selbstpflege . . . . .	33
<b>4</b>	<b>Wege ebnen: Möglichkeiten, die Humor begünstigen</b>	<b>38</b>
4.1	Humorvolle Gelassenheit . . . . .	40
4.2	Atem . . . . .	43
4.3	Unterbewusstsein . . . . .	44
<b>5</b>	<b>Kommunikation und Humor . . . . .</b>	<b>46</b>
5.1	Empathie: Einander besser verstehen . . . . .	47
5.2	Kommunikationsübungen für die Humorpflege . . . . .	49
<b>6</b>	<b>Humor im Team . . . . .</b>	<b>51</b>
6.1	Humor als Führungsstil . . . . .	52
6.2	Betriebskultur und Humor . . . . .	54
6.3	Gelungen! Kulturhumorprojekt in Münster . . . . .	57

<b>7</b>	<b>Entwickeln Sie ein Humorkonzept</b>	60
7.1	Vorteile eines Humorkonzeptes	61
7.2	Bestandsaufnahme	66
7.3	Möglichkeiten erkennen, Ziele benennen	67
7.4	Das ist zu tun – die Umsetzung	68
7.5	Ein »Wir« entsteht	71
7.6	Evaluation: Was bringt's?	72
<b>8</b>	<b>Humor und Interaktionen</b>	74
8.1	Humorhaltungen	75
8.2	Humortechniken	77
8.3	Humor in der Pflege alter Menschen	79
<b>9</b>	<b>Humorinstrumente</b>	82
9.1	Verwendung von Humorartikeln	84
9.2	Checkliste Humoranregungen	86
9.3	Pinnwand	89
9.4	Humorwagen und Humorkoffer	90
9.5	Humorspiele	92
9.6	Humor und Musik	94
9.7	Humor und Bewegung	97
9.8	Humorkino	100
9.9	Humorcafe	102
<b>10</b>	<b>Therapeutischer Humor</b>	104
10.1	Was ist therapeutischer Humor?	104
10.2	Arbeitsweise nach Dr. Michael Titze	107
10.3	Logotherapie nach Viktor E. Frankl	108
10.4	Provokative Therapie	110
10.5	Yogalachen nach Dr. Madan Kataria	112
<b>11</b>	<b>Erfolgreiche Beispiele aus der Praxis</b>	116
11.1	Norbert Cousin: Der sich gesund lachte	116
11.2	Till Heiter: Die Humorwerkstatt	118
11.3	Pello: Der Humorberater	120

11.4 Phil Hubbe: Ein Behindter malt Behindertenwitze . . . . .	122
11.5 Der Klinikclown: Ein guter Freund . . . . .	123
11.6 Der Gericlown: Freude zieht ein ins Altenheim . . . . .	125
<b>12 In aller Kürze . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>128</b>
<b>Internet: Nützliche Homepages . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>131</b>