

Inhaltsverzeichnis

1	Ganz im Ernst – Eine Sache der Einstellung	2
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
2	Humor in Gesundheitsberufen	19
2.1	Vater der Humormedizin	21
2.2	Humor in der Betreuung und Pflege kranker Menschen	22
2.3	Vorteile einer Humorkultur	24
3	Humor und Persönlichkeit	25
3.1	Persönlichkeit und Lebensanschauung	26
3.2	Humor als Selbstpflege	33
4	Wege ebnen: Möglichkeiten, die Humor begünstigen	38
4.1	Humorvolle Gelassenheit	40
4.2	Atem	43
4.3	Unterbewusstsein	44
5	Kommunikation und Humor	46
5.1	Empathie: Einander besser verstehen	47
5.2	Kommunikationsübungen für die Humorpflege	49
6	Humor im Team	51
6.1	Humor als Führungsstil	52
6.2	Betriebskultur und Humor	54
6.3	Gelungen! Kulturhumorprojekt in Münster	57

7	Entwickeln Sie ein Humorkonzept	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
8	Humor und Interaktionen	74
8.1	Humorhaltungen	75
8.2	Humortechniken	77
8.3	Humor in der Pflege alter Menschen	79
9	Humorinstrumente	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
10	Therapeutischer Humor	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
11	Erfolgreiche Beispiele aus der Praxis	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 Behinderter malt Behindertenwitze . .	122
11.5 Der Klinikclown: Ein guter Freund	123
11.6 Der Gericlown: Freude zieht ein ins Altenheim	125
 12 In aller Kürze	 127
 Literatur	 128
 Internet: Nützliche Homepages	 129
 Stichwortverzeichnis	 131