

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Humor – Eine Einleitung</b>	<b>12</b>
Gerald Hüther erwidert	12
Der Begriff Humor	13
Humor als Haltung	14
Humor als Ausdruck von Freundlichkeit	14
Humor und Humorhandlungen	15
Humor als nachhaltige Intervention	16
Humor und Achtsamkeit	18
Überblick über das Buch	19

## Humor kompakt – Die Praxis

01

<b>Lachend zum Erfolg</b>	<b>23</b>
Anleitungen zum Lächeln	23
Anleitungen zum Lachen	31
<b>Humorvoll zu fragen wagen</b>	<b>40</b>
Fragen über Fragen über Fragen	41
Das Buch der 100 Fragen	46
Das Fragenspiel	46
Gerald Hüther beantwortet Triggerfragen	47
<b>Humorvoll intervenieren</b>	<b>48</b>
Von »Accessoires« über »Kauderwelsch« und »rote Nase« bis »Wortsalat«	48
Accessoires	50
Bodytalk	52
Gegenstände	55
Haarpracht	57
Irrwicht	61
Juxbox	63

Karikaturen	65
Kappe	67
Kauderwelsch	70
Komplimente	73
Kraftausdrücke	77
Mary's Schublade	82
Neandertaler	84
Pötsches	86
Raumschiff Enterprise	89
Rote Nase	93
Schellen	97
Smiley	100
Spiegel	102
Verstärkungen	104
Wortsalat	108
<b>Humorige Gespräche</b>	<b>111</b>
Leitfäden für humorige Gespräche	112
Die schnelle Diskussion	114
Dialog zur Definition von Inhalten	117
Lachende Entscheidungsfindung	120
Begründete Entscheidungsfindung	121
Erzählen von Erfolgen	123
Erzählen von Niederlagen	125
<b>Humorvolle Trainingsprogramme</b>	<b>127</b>
Gerald Hüther empfiehlt	127
Im persönlichen Leben	128
Eine Humorhaltung erschaffen	129
Installieren der Humorhaltung	131
Changeprozesse mit dem Orakel von Delphi	138
Ein Humortraining nach dem Prinzip der Selbstsorge	141
<b>Trainingsprogramme in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen</b>	<b>146</b>
Regelmäßiges Humortraining	147
Wiederkehrende Erheiterungen	149
Teamsitzungen und lachende Erfolgsgeschichten	150

Teamsitzung mit Lachen beginnen	151
Zusammenarbeit und Komplimente	152
<hr/>	
Strukturelle Verankerung von Humor	153
<hr/>	
Firmenphilosophie und Leitbilder	153
Soziale Kompetenzen	153
Weiterbildungen	154
Räumliche Gestaltung	154
<hr/>	
<b>Humor kompakt – Hintergründe, Richtlinien und Haltung</b>	<b>157</b>
<hr/>	
Im Zeichen der Zeichen und Zeichensysteme	159
<hr/>	
Außersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	161
Blick und Mimik	164
Körperbewegungen und Körperhaltungen	166
Laute, Geräusche, Töne	167
Selbstdarstellung und Begegnung im Raum	168
Sprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen	169
Der Witz	174
<hr/>	
Was Lächeln und Lachen ist	177
<hr/>	
Vom Lächeln	177
Vom Lachen	183
Vom Kichern und Glucksen	191
und zum Schluss noch lächerlich	193
<hr/>	
Humorvolle Interventionen	194
<hr/>	
Gefühlsstrategische Interventionen	194
Körperstrategische Interventionen	196
Denkstrategische Interventionen	196
<hr/>	
Von Diskussion, Dialog und Erzählung	199
<hr/>	
Diskussion	199
Dialog	200
Erzählung	201

<b>Humor und Training</b>	<b>203</b>
<b>Veränderungen und Kompetenzen</b>	<b>203</b>
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>204</b>
<b>Rituale und Regelmäßigkeiten</b>	<b>207</b>
<b>Humor – Die Richtlinien</b>	<b>209</b>
<b>Respektvoller Humor</b>	<b>209</b>
<b>Wissensdimension Humor</b>	<b>209</b>
<b>Soziale Dimension Humor</b>	<b>210</b>
<b>Personale Dimension Humor</b>	<b>210</b>
<b>Emotionale Dimension Humor</b>	<b>210</b>
<b>Verantwortungsvoller Humor</b>	<b>211</b>
<b>Humor als Haltung</b>	<b>212</b>
<b>Humor auf allen Ebenen</b>	<b>213</b>
<b>Das Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Vernunft</b>	<b>216</b>
<b>03 ° Humor – Ein Zwischenhalt</b>	<b>225</b>
<b>Philogelische Geschichten</b>	<b>226</b>
<b>Der Pakt zwischen Humor und Ernsthaftigkeit – eine kleine Geschichte</b>	<b>226</b>
<b>Philosophie trifft Philogelie – ein heiteres Gespräch</b>	<b>227</b>
<b>Humor – Betrachtungen und Praxisexperimente</b>	<b>230</b>
<b>Humor als Lebenshaltung</b>	<b>231</b>
<b>Gefüllt mit Humor – erfüllt Aggressionen managen?!</b>	<b>234</b>
<b>Humor – Rezept für eine gute Teamkultur</b>	<b>237</b>
<b>Lächeln als Unterrichtsstrategie</b>	<b>242</b>
<b>Humor im Lernprozess mit Jugendlichen</b>	<b>244</b>

Humor von Kindern im Grundschulalter	246
Humorvolle berufliche Veränderung	248
Ist Humor eine Führungskompetenz?	250
Humor und Tod	253
<b>Humor – Eine inhaltliche Verortung</b>	<b>255</b>
Humor im systemisch-konstruktivistischen Kontext	257
Humorvolle Methoden und Zirkularität	262
Interventionen zur Wirklichkeitskonstruktion	264
Ressourcen öffnen	266
Humor und Gerechtes Sprechen	269
Humorvolles Wollensystem	271
Gefühlsgerechtes Sprechen und Humorbegriffe	271
Strategisches Sprechen mit Humor	273
Gerechtes Zuhören mit Humor	274
Humor und Philosophie	276
Der freie Wille	276
Das eigene Gedächtnis	278
Gerechte Humorphilosophie	278
Humor und Neurowissenschaften	281
Humor und Spiegelneuronen	282
Die Macht der Gedanken	283
Humor und Begeisterung	284
Gerald Hüther kommentiert	285

<b>Humor und Potenzialorientierung</b>	<b>286</b>
<b>Gerald Hüther verknüpft</b>	<b>287</b>
<b>Humor und Resilienz</b>	<b>288</b>
<b>Humortraining</b>	<b>289</b>

<b>05°</b>	<b>Anhang</b>	<b>291</b>
	<b>FAQ – Häufig gestellte Fragen</b>	<b>292</b>
	<b>Die Beiträgerinnen und Beiträger</b>	<b>298</b>
	<b>Literatur</b>	<b>299</b>