

## Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

### Kreativität, Flexibilität und Witz in schwierigen (Kommunikations-)Situationen

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Im Berufsalltag ist die Macht des Humors eine stark unterschätzte Eigenschaft. Nicht zuletzt weil dort der Ernst und der Humor als Gegensätze verstanden werden.

Das Seminar meint es ernst: Humor ist mehr als eine angenehme Eigenschaft, die einen Menschen sympathisch macht. Humor ist ein komplexes Phänomen. Humor ist die Fähigkeit, den freien Raum zu finden, den Raum dazwischen – gelöst von den Konflikten, die oft durch Gegensätze charakterisiert sind. Mit Humor bekomme ich ein Verständnis für die gegensätzlichen Positionen oder Meinungen meines Gegenübers und ein Gefühl für die Besonderheiten der jeweiligen Situation - mit klaren Grenzen und Werten.

Wie schön wäre es, wir könnten mit einem kleinen Dreh einer kritischen Situation die Schärfe nehmen. Vielleicht gelingt es sogar, dem Gegenüber ein Lächeln zu entlocken und dadurch schwierige Situationen und Begegnungen zu erleichtern – oder gar zu lösen! Gerade im Berufsalltag, der oft so ernst daher kommt, unterstützt uns Humor, erfolgreich auch unter herausfordernden Bedingungen zu agieren, ohne dass wir dabei einfach nur flach und scheinbar witzig wirken.

Es geht darum, sich aus den Fallstricken der alltäglichen Kommunikation heraus zu lösen. Zu diesen Fallstricken gehört die Neigung unseres automatischen „Esels“, in emotional anspruchsvollen Situationen auf „Kampf“, „Flucht“ oder „Totstellen“ zu stellen. Dies nimmt uns jede Kreativität, Lockerheit und Flexibilität und führt eher – aus Angst vor Ablehnung oder Misserfolg – zu Überforderungen. Wenn wir in solchen Augenblicken einen verständlichen Humor zur Verfügung haben, können wir auch in herausfordernden Situationen wirkungsvoll und handlungsfähig bleiben.

Humor schließt sowohl Verständnis für die eigene „Schwächen“ als auch die Fähigkeit zur Empathie für das Gegenüber ein. Wenn wir gelöst humorvoll sein können, erkennen wir direkt in der Situation, was notwendig ist, um kritische Situationen mit einem Lächeln zu bewältigen und in etwas Positives zu wenden.



<b>Seminar Nr.:</b>	812223
<b>Termin:</b>	23.10.2023 – 27.10.2023 Mo, 12:30 Uhr – Fr, ca. 13:30 Uhr (Start und Ende jeweils mit gemeinsamem Mittagessen)
<b>Ort:</b>	Insel Reichenau, Bodensee
<b>Preise:</b>	825,- € (incl. Ü/VP) 925,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
<b>Dozent:</b>	David Gilmore
David Gilmore (Bild unten) vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir in allen Aspekten unseres Lebens brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) am Christ's College, Cambridge, nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung (u.a. beim Sender Freies Berlin) tätig war.	
Seine Verbindung von persönlichem und kreativem Prozess bietet er seit 1983 bei Seminaren, Auftritten und Fortbildungen zum Thema: Die Kraft des Lachens“ an. Von 1983-1999 war er in der Psychiatrie in Freudenstadt auf allen Stationen als Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown und närrischer Begleiter im Alltag tätig und zusätzlich in weiteren zwei psychosomatischen Kliniken. Komik als heilsames Mittel brachte er im Rahmen seines Projekts „Moving Stages“ in viele Bereiche des öffentlichen, pädagogischen, sozialen und heilberuflichen Lebens.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

In diesem Seminar lernen Sie:

- stimmlich, emotional, körperlich und sprachlich den eigenen Spielraum zu erweitern
- zwischen aggressivem und heilsamem Humor zu unterscheiden und sich dadurch aus dem Aktion-Reaktion-Zyklus herauszulösen
- durch eine verbesserte Wahrnehmung schlagfertiger und spontaner zu reagieren.
- durch Sensibilisierung für die eigene Motive wie auch für die Beweggründe des Anderen beweglicher und vorurteilsfreier zu werden.
- lösungsorientierter zu handeln.

Im Seminar entwickeln Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie entwickeln neue Kompetenzen in Ihrem beruflichen Alltag. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

## Themen

- **Körpersprache und Ausdruck**
  - Sprache des Körpers und die Wirkung der Stimme
  - Non-verbale Kommunikation und Entwicklung der Komik
  - Ausdruckskraft des körperlichen und stimmlichen Ausdrucks speziell in der Kommunikation
- **Humorvolle Kommunikation**
  - die Dynamik der humorvollen Kommunikation - Angleichen und Aktion/Reaktion
  - Humor verstehen: Kulturelle und andere Werte hinter dem Humor
  - Humor entschärft und verschärft Gegensätze und erschafft von Freiraum in Entscheidung und Beziehung
  - Dinge frisch und frech auf den Kopf stellen, Mitschwingen, Reagieren oder „es sein lassen“?
- **Wer spricht mit wem?**
  - die eigene Intention klären und die eigene Position richtig einschätzen
  - sich treu bleiben – die eigenen Grenzen, Werte und Absichten kennen
  - ein Bild des Menschen als Grundlage des humorvollen Umgangs
- **Der „Esel“ und die Kultur der Perfektion**
  - Was ist ein Fehler?
  - Das "stabile Scheitern" - Umgang mit "Teufelskreisen" und die Rolle des „Esels“
  - Empathischer Humor und der Umgang mit dem „Esel“ - mit dem eigenen und mit dem der Anderen
- **Bühne als Methode**
  - Die Bühne als Spiegel und als Freiraum
  - Die Wirkung der Bühne als Methode 1 - Der erste Moment
  - Die Wirkung der Bühne als Methode 2 – Teufelskreise als Lachnummern
  - Die Wirkung der Bühne als Methode 3 - "Eselbühne"

## Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Humor Sie dabei unterstützt, in herausfordernden Situationen in Ihrem Berufsalltag handlungsfähig zu bleiben.
- Sie lernen, wie Ihnen Humor dabei hilft, in Berufssituationen mehr Spielraum, Kreativität und Flexibilität zu entwickeln
- Sie erkennen, wie Kommunikation auch unter schwierigen Bedingungen mit Humor gelingen kann und Sie damit Ihren Berufsalltag erfolgreicher gestalten können.
- Sie erfahren, wie Sie über Humor Ihr Arbeitsleben effektiver und motivierter gestalten können.
- Sie erfahren, was Sie wirklich zur eigenen Motivation brauchen und wie Sie dies in Ihren beruflichen Alltag einbinden können.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Hau Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (<http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau>).

Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt) untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag). Wenn Sie schon am Sonntag anreisen möchten, so nehmen Sie bitte mit dem Haus Kontakt auf unter 07534 9955-0 bzw. unter [reichenau@familienferien-freiburg.de](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de), ob Kapazitäten zur Verfügung stehen.

**Anreise: Das Haus** ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.