

Humor in Therapie und Coaching

Humor kann in Therapie und Coaching ein entscheidender Faktor sein. Denn Humor ist eine Kommunikationsform die verbindet und beschützt. Davon profitieren sowohl Patienten und Klienten als auch Therapeuten und Coaches.

Humor erzeugt Nähe. Dadurch hilft er, Menschen wertschätzend und einfühlsam zu begegnen. Er fördert Verbundenheit sowie die Bereitschaft, sich auf andere Personen einzulassen. Darüber hinaus ist er ein wunderbarer Gegenspieler von Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen.

Zudem hilft er, sich von belastenden Erlebnissen zu distanzieren. So ermöglicht Humor einen souveränen Umgang mit schwierigen Situationen und schützt vor Überlastung und Ohnmacht.

Worum geht es?

Die Teilnehmer*innen lernen Humor als hilfreiche Kommunikationsform in der Arbeit mit Menschen kennen. Sie erfahren, welche verbindenden und beschützenden Funktionen Humor hat. Zudem setzen sie sich mit den Grenzen und Gefahren des Humors auseinander. Die Teilnehmer*innen lernen, positiv-unterstützende von negativ-zerstörerischen Humorstilen zu unterscheiden. Sie trainieren eine humorvolle Grundeinstellung zu sich selbst und den Widrigkeiten des Arbeitsalltags. Es soll die Humorkompetenz ausgebaut und für die Lebenszufriedenheit sowie die Gesundheit genutzt werden. Für den Transfer in den Arbeitsalltag bekommen die Teilnehmer*innen erprobte Werkzeuge an die Hand.

Was passiert in dem Seminar?

Der Workshop ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Themen:

- Verbindende und beschützende Funktion von Humor
- Humor als Haltung
- Wie gestalte ich eine humorvolle Atmosphäre?
- Welche Humorstile sind für die therapeutische und unterstützende Arbeit förderlich, welche hinderlich?
- Tools für den Arbeitsalltag

Welche didaktischen Methoden werden angewandt?

Die Vermittlung theoretischer Grundlagen erfolgt durch

- Lehrvorträge
- Gruppen und Paararbeit
- Diskussion

Praktische Umsetzung erfolgt in Form von

- Gruppen- und Paarübungen
- Spielerischem Training
- Einzelarbeit

Kurzer Vortrag oder mehrtägiges Seminar?

Welche Seminarform sinnvoll ist, hängt von den Zielen ab. Soll ein motivierender Impuls gesetzt werden oder ist ein praxisorientiertes Seminar gewünscht? Soll die Information im Vordergrund stehen oder eher die Unterhaltung? Soll ein kurzer Überblick gegeben werden oder ist eine vertiefende Lehreinheit gewünscht? Hier ein paar Vorschläge:

- Ein Vortrag (30 bis 90 Minuten) bietet sich an, wenn Grundlagen des Humors, anregende Ideen oder informative Unterhaltung gesucht sind.
- Ein eintägiger Workshop (sechs bis acht Stunden) ermöglicht, die Vorteile einer humorvollen Haltung in der therapeutischen und unterstützenden Arbeit kennenzulernen. Praktische Erfahrungen geben ein Gefühl für die Kräfte des Humors und heitere Übungen sorgen für unterhaltsames Lernen.
- Ein mehrtägiges Seminar (zwei oder drei Tage) erlaubt eine intensive Beschäftigung mit den Facetten humorvoller Kommunikation. Theoretische Grundlagen, erlebte Praxis und vertiefende Reflexion machen eine langfristige Umsetzung in Therapie und Coaching möglich.

Mit wem kann ich mein Anliegen besprechen?

Wenn Sie sich für ein Seminar oder einen Vortrag interessieren, Fragen haben oder unverbindlich informieren möchten, rufen Sie am besten unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an oder senden eine E-Mail an vogler@rollenwexel.de.