Humor als Ressource

Christoph Emmelmann, Humortrainer, Betriebswirt, Buchautor

© 2016 – Christoph Emmelmann

© 2016 - Christoph Emmelmann

Lebenszufriedenheit

Macht uns die Weiterentwicklung unseres Humorpotenzials zu zufriedeneren Menschen?

Gesundheit

© 2016 – Christoph Emmelmann

Humorvolle Lebenshaltung

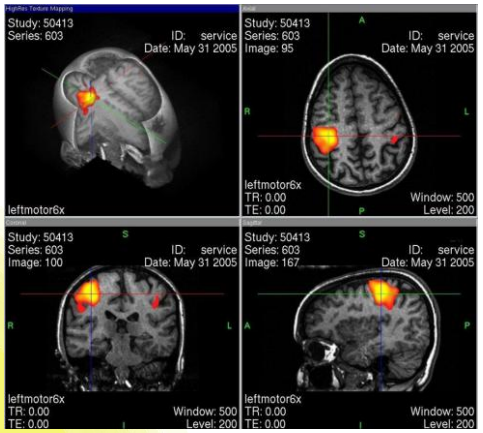
als Quelle von Gesundheit, Lebensfreude und Stärke

**„Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“**
Konfuzius (Kung-Futse 500 v. Chr.)

↓

Reiz-Reaktionslernen

© 2016 – Christoph Emmelmann



Verstand
Wähle die Einstellung!

BETRIEBSKLIMA

PRÄFRONTALE RINDE

GROSSHIRNRINDE

LIMBISCHES SYSTEM

STAMMHIRN

KÖRPER

Umdeutung

Freude / Entspannung
Lösungsorientiert
Glückshormone
Humor ! Optimismus
Höhere Funktionen

Angriff/Flucht/Erstarren
Mangeldenken!
chronischer Stress
Falsch und richtig
Niedrige Funktionen

Fahrkarten bitte
Fäustchen lachen, sich biegen
Indisches Reinigunslachen

© 2016 – Christoph Emmelmann

© 2016 - Christoph Emmelmann

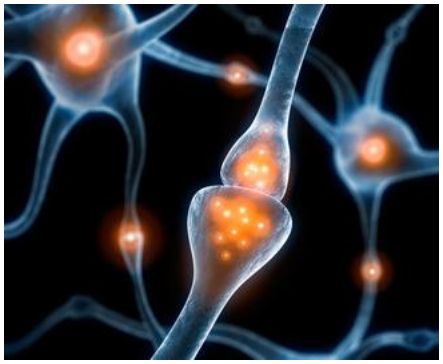
Umdeutung

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“

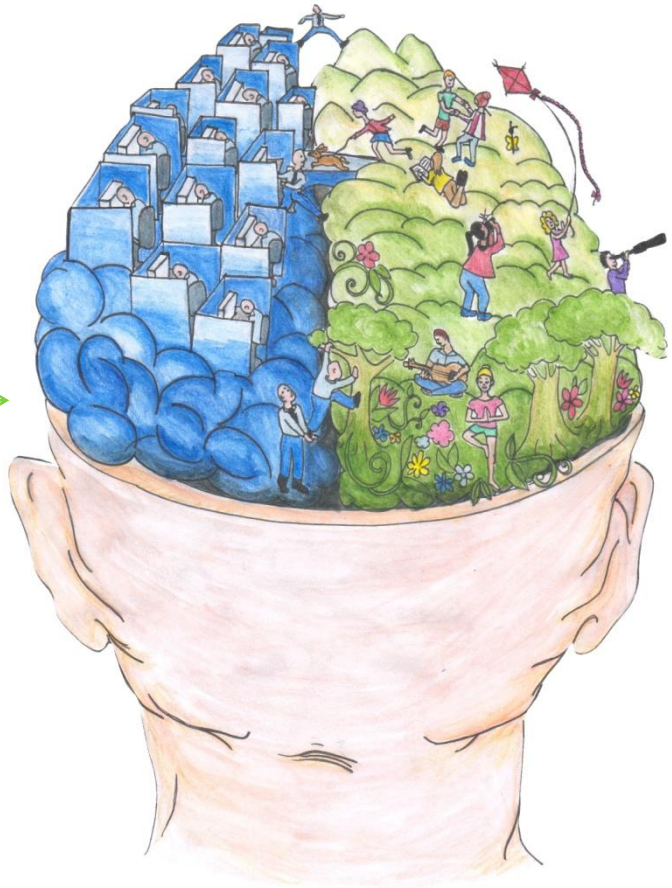
Karl Valentin

© 2016 – Christoph Emmelmann

Gehirnhälften



Bewertung
Konzepte
Erwartungen
chronischer Stress
(Stresshormone)



Akzeptanz
Neugierde
Spielerisch
pos. Stress
(Glückshormone)

© 2016 – Christoph Emmelmann

rechte Gehirnhälfte fühlen

- **Sagen Sie nicht das Wort sondern die Farbe**

GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT GELB ROT
ORANGE
GRÜN SCHWARZ

BLAU ROT VIOLETT GRÜN BLAU ORANGE

© 2016 – Christoph Emmelmann

Tiefere Bedeutung

Die Kunst des Humors besteht nicht im Witzig sein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs mit dem Leben.
Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können.

© 2016 – Christoph Emmelmann

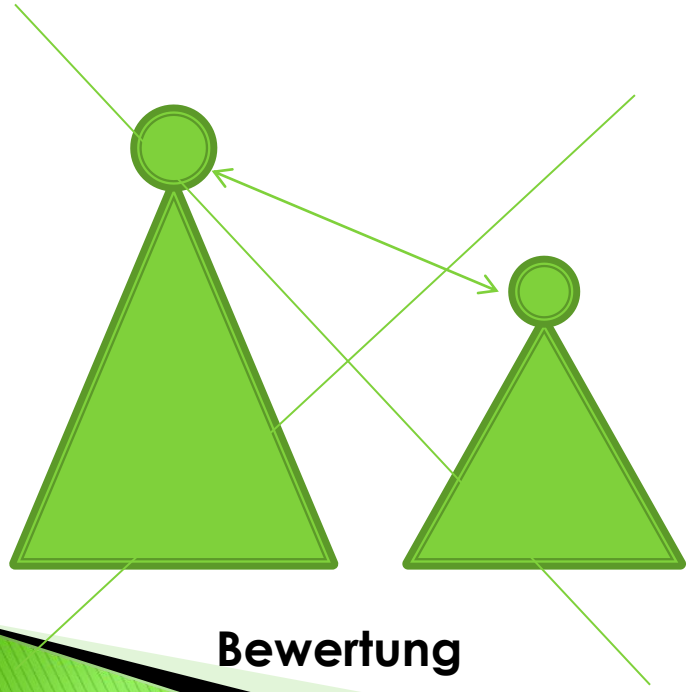
Humor trotz(t) Tumor

© 2016 – Christoph Emmelmann

Augenhöhe

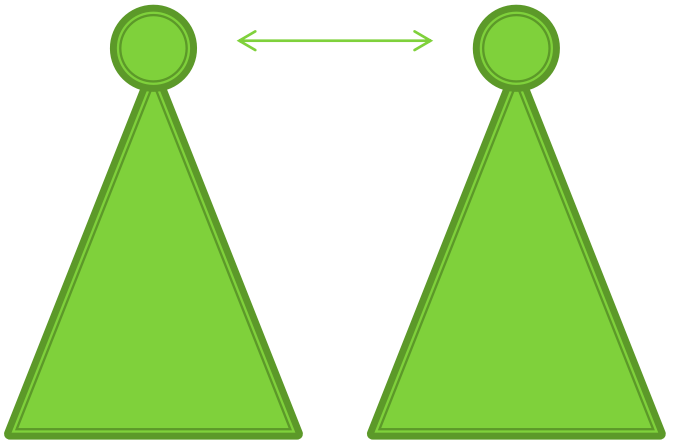
Gib „ Jedem „ auch dir, jeden Tag eine neue Chance!

Distanz (schwierig)



Bewertung

Augenhöhe (spannend)



Akzeptanz, Neugierde, Interesse

© 2016 – Christoph Emmelmann

Perspektivenwechsel

**Wir sollten lernen
Ereignisse zu erleben,
ohne Sie persönlich
zu nehmen.
Dinge stoßen uns dann nicht
mehr zu, Sie geschehen
einfach!**

**Kompliment „ Ja, genau „
Geduld üben – ah meine Geduldsübung
Ist wieder da!**

© 2016 – Christoph Emmelmann

mit sich selbst humorvoll sein

**„Wer sich selbst
auf den Arm nimmt,
erspart anderen
die Arbeit.“
(Heinz Erhardt)**

**Wer glaubt, Humor bestehe darin, sich über andere lustig zu machen, hat Humor nicht verstanden. Um komisch zu sein, muss man sich vor allem selbst zur Disposition stellen.
Loriot**

© 2016 - Christoph Emmelmann

Die Kunst zu scheitern

Bild malen

© 2016 – Christoph Emmelmann

Grundprinzip des Humors

Das was ist annehmen!

„Ohne Erwartungshaltung“

…….weiterentwickeln!

© 2016 – Christoph Emmelmann

Humorvolle Lebenshaltung

Humor ist keine Gabe, die man hat oder nicht hat. Humor ist ein ständiger Prozess der Selbstformung.

© 2016 - Christoph Emmelmann

Lebenszufriedenheit

Wir konnten in einer Studie an der Universität Zürich nachweisen, dass Sinn für Humor und Teilaspekte des Sinnes für Humor trainierbar sind, die Lebenszufriedenheit unmittelbar nach dem Training anstieg und auch zwei Monate danach höhere Werte als zu Beginn zu finden waren! **Prof. Ruch Universität Zürich**

© 2016 - Christoph Emmelmann

Die Bücher

© 2016 – Christoph Emmelmann