

HUMORTRAINER

Emotionaler Humor®

Humortraining

Von der humorvollen Kommunikation zum Humorprofi

2009 - 2011



Wo immer wir im Leben stehen, ob wir mit Menschen arbeiten oder eine Maschine bedienen, wird von dem Einzelnen soziale Kompetenz im Umgang mit Menschen erwartet. Leiten wir gar ein Unternehmen, einen Verein oder stehen als Vater und/oder Mutter einer Familie vor, entscheidet die Kommunikationsfähigkeit mit anderen Menschen und der Umgang mit mir selber darüber, ob wir so etwas wie Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Beruf und im Alltag erleben.

Nur eine Klarheit über unsere Gefühle und Reaktionen, ein präziser Körperausdruck sowie die Fähigkeit, Menschen zu begeistern oder zu führen, führt zum Erfolg und den sogenannten „Flow“- Erlebnissen im Alltag und im Beruf.

Humor erleichtert das Leben. Es ist *wie das Salz in der Suppe* und vermenschlicht unsere Kommunikation. Das moderne Berufs- und Alltagsleben in seiner Komplexität kann durch die Fähigkeit, humorvoll zu reagieren und zu agieren, entspannter gestaltet werden.

Während Kinder noch 400 Mal am Tag lachen, weil sie sich über die alltäglichen Dinge des Lebens freuen können, verringert sich dieser Wert im Laufe des Erwachsen-Werdens auf 40 Mal am Tag. Am Arbeitsplatz und in unseren alltäglichen Beschäftigungen reduziert sich die innere Freude und das Lachen auf Werte, die so weit unten liegen, dass unsere Gesundheit und das psychische Wohlergehen gefährdet sind. In der westlichen Welt sind deshalb Depressionen, Burnout und Krebs die Volkskrankheiten Nummer eins. All diese Krankheiten kennen Menschen nicht, die viel lachen – so die Gelotologen (Lachforscher) der amerikanischen Stanford Universität. Die Wissenschaft bestätigt inzwischen weltweit, wie wichtig es ist, Humor, Lachen und Freude in Beruf und Alltag zu integrieren.

Humor zeigt sich in einer menschlichen Einstellung gegenüber den Mitmenschen und lässt sich auch als „emotionale Intelligenzkompetenz“ (Michael Titze) bezeichnen. Das bewusste Erleben und Umsetzen der eigenen ganz persönlichen Humorressourcen bietet die Möglichkeit, Alltag oder Beruf aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Humor wird immer mehr als soziale Kompetenz erachtet und zählt in den englischsprachigen Ländern, v.a. den USA, zu den wichtigen Soft Skills, um beruflich Karriere zu machen. Amerikanische und japanische Firmen testen in ihren Rekrutierungsgesprächen vermehrt nicht nur das Führungspersonal, sondern jeden Einzelnen auf seine Humorfähigkeit. Humorfähigkeit heißt in diesem Fall nicht, ständig Witze zu erzählen oder den Clown als Entertainer im Betrieb zu spielen. Die grundlegenden Techniken der Clowns werden als Strategien der Kommunikation beherrscht und **Freude wird als Qualität aus einem inneren Seelenraum empfunden.**

Humor fördert die Kreativität und die eigene Motivation, ebenso erleichtert es die Kommunikation und entschärft Konflikte.

Was Patch Adams als Vorbild für den heilenden Aspekt des Lachens im Kranken- und Pflegebereich geleistet hat, dringt nunmehr in die Welt anderer Berufsfelder. Humor bewirkt dort heitere Gelassenheit, die neue Perspektiven ermöglicht.

Manche Menschen haben eine natürliche Gabe und können Humor wirkungsvoll einsetzen. Andere sind sich ihrer Fähigkeit nicht bewusst, beziehungsweise haben diese noch nicht erprobt.

Diese Zusatzausbildung ist ein Persönlichkeitstraining zur Befreiung der eigenen Humorkompetenz und vermittelt das Handwerkszeug für humorvolle Kommunikation.

Emotionaler Humor ist eine von Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker in den 80er Jahren entwickelte Technik für Clowns, Schauspieler, Humortrainer und Therapeuten, um Gefühle in Körper, Mimik und Sprache humorvoll auszudrücken. Wir kommunizieren zu 80% über den Körper und unsere Gefühle. Mit Grundlagen der Clown- und Comedy-Arbeit, den Methoden der CoreDynamik, NLP und Gestalttherapie, sowie Lachtrainings wollen wir mit dieser Zusatzausbildung verschiedenen Berufssparten und Altersgruppen ein Handwerkszeug vermitteln, das den Alltag und den Beruf emotionaler und humorvoller zu gestalten hilft.

Humor wird dabei als die Fähigkeit betrachtet, durch paradoxe Handlungen und Worte ein „Kontrast“- Empfinden (Dr.Michael Titze) auszulösen. Dieses „Unerwartete“ bewirkt Verblüffung und damit Erheiterung und entspanntes Lachen im Gegenüber.

Emotionaler Humor setzt eine Haltung der Demut voraus, d.h. ich nehme mich selbst nicht so wichtig und kann über mich selbst lachen. Fehler werden nicht mehr „angstbesetzt aus Scham“ (Dr.Michael Titze) wahrgenommen, sondern können als Mittel zur Erheiterung und als Chance erlebt werden. Dies bedeutet eine konkrete Arbeit mit meinen Selbstbildern. Selbstbilder werden als mentale Prozesse und als emotionale Bindungen und Blockierungen wahrgenommen und aus ihrer Fixierung gelöst. Humor ermöglicht die Fähigkeit im *Jetzt* zu sein – in der Entspannung des Augenblickes. Dies besagt schon viel: humorvolle Interventionen bedürfen der bewussten Wahrnehmung des Augenblickes. Emotionaler Humor schult die Meta-Ebene – wir arbeiten mit der Methodik des Zeit-Blasen-Prinzips - , um im Vertrauen auf den „HumorSinn“ zu entspannen. Nur in diesem entspannten Zustand, in diesem inneren Fließen, öffnet sich das Tor, um intuitiv mit angemessenem Humor zu agieren

Emotionaler Humor erlaubt die Wiederentdeckung des heiteren, stets lebensfrohen Kindes durch die Figur des Clowns. Clown wird hier von uns als Gegenteiler und Heyoka betrachtet oder wie der japanische Philosophieprofessor Dr. Suzuki ihn bezeichnet als „die hohe Kunst des Zen“.

Im Clown aktivieren wir die kindlichen Ressourcen der Spontaneität. Das Jetzt-Bewusstsein wird geschult, die Regeln der Komik und das paradoxe Denken werden erlernt. Die clownesken Strategien von Komikern und Clowns finden eine „alltagstaugliche Form“ und können an Hand eines Strategiebogens angewandt werden.

Der persönliche Clown zeigt uns auf sehr einfache Weise unsere persönlichen Muster, mit denen wir im Sinne der „Veredelung“ arbeiten oder sie als hinderndes Muster auflösen können. Techniken der Gestalttherapie helfen den Sinn für Humor zu befreien. Die Arbeit an der Lebensfreude ermöglicht das Auflösen von Blockaden, um unsere innere Kraft, Energie und Freude aus dem Core (Kern) zu erfahren und zu leben.

Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige haben den Mut, es zu zeigen.

Charlie Rivel

Ausbildung zum Humortrainer

Von der humorvollen Kommunikation zum Humorprofi

Immer mehr Menschen fühlen sich angezogen, sich mit Humor und der Figur des Clowns auseinander zusetzen, Clown-Sein ist eine Lebenseinstellung, die Welt anders zu sehen, den Menschen durch die eigene Freude tagtäglich etwas von dem Glück zu vermitteln, eine positive Lösung angesichts des Scheiterns zu finden Denn Clowns waren schon immer hoch ausgebildete Spezialisten auf dem Gebiet der Vermittlung von Humor und Lachen. Humor, verstanden als einen Weg andere Perspektiven zu eröffnen. Menschen, die in sich das clowneske als Kompetenz entwickelt haben, betrachten Fehler im alltäglichen Leben und im Beruf nicht als Katastrophe, sondern als Chance nach kreativen Lösungen zu suchen.

AUSBILDUNGSSCHRITTE

Die Ausbildung ist in drei Teile gegliedert und kann jeweils mit dem entsprechenden Abschluss beendet werden. Die ersten zwei Teile können als **Humor-Fortbildung** besucht werden und alle drei Teile zusammen bilden die **Ausbildung zum Humor Trainer**.

Alle drei Teilbereiche können getrennt, aber aufeinander aufbauend besucht werden.

Die gesamte Ausbildung dauert knapp 2 Jahre mit folgenden Schwerpunkten

>Level I (Humor Practitioner) besteht aus 5 Modulen:

4 Vier- Tage-Blöcke, 1 Fünf-Tage-Block > 20 Tage

>Level II (Humor Master) besteht aus 2 Modulen:

2 Vier-Tage-Blöcke > 8 Tage

> Level III (Humortrainer) besteht aus 4 Modulen:

4 Vier-Tage-Blöcke > 16 Tage

Die gesamte Ausbildung umfasst insgesamt 44 Tage

Level I - Humor Practitioner 5 Module, 20 Tage

Die erste Stufe (Emotionaler Humor) ist als Fortbildung konzipiert, um die eigene Humorkompetenz zu fördern. Diese Stufe vermittelt Basisfertigkeiten, die es den Teilnehmern ermöglicht, Humor in den eigenen privaten oder beruflichen Alltag zu

AUSBILDUNGSIHALTE

Humor Practitioner

- Der Clown als archetypischer Persönlichkeitsanteil
- Regeln der Komik
- Körpersprache
- Aufarbeitung der individuellen Humorgeschichte
- Die Bedeutung der Freude
- Das Paradoxe Denken
- clowneske Strategien
- Der kognitive und der emotionale Humor
- Method Acting: Training nach Lee Strasberg (New York)
- Arbeit an der eigenen „Humorpersönlichkeit“
- Witze als Humorinterventionen
- Lachtherapie und Lachyoga
- Humor-Training anhand von verschiedenen Einsatzmöglichkeiten
- Ausdruckstraining und Feedback vor der Videokamera

Humor Master

- Vertiefung Humorstil und Humortalente (clowneske Strategie, Sprachwitz, körpersprachlicher Humor)
- Die eigene Kontaktfähigkeit befreien
- Konfliktlösung mit Humor
- Tabuthemen – Humor in heiklen Situationen
- Umsetzung des Gelernten mit schriftlicher Dokumentation

Humor Trainer

- Theoretische Grundlagen – Clowning und Humorstile
- Coaching Tools – Gruppen und Einzelcoaching
- Führungsqualitäten – „Wie leite ich eine Gruppe?“
- Checkliste Impulsseminar
- Humordefinitionen: Sarkasmus, Zynismus, Ironie, emphatischer Humor

- Emotionale und kognitive Wirkung von Humor und Lachen - Theorie
- Medizinische Wirkung des Lachens - Theorie
- Vertiefung Körpersprache
- Charisma / Präsenztraining
- Ethik
- Humorberatungen / Trainings in verschiedenen Einsatzbereichen (mit Gastdozenten)
- Eigene Projektarbeit und Präsentation beim Abschlussmodul der Ausbildung
- Theoretischer Test

PRÜFUNG UND ZERTIFIKAT

Nach Abschluss von Level I oder Level II erhält der/die TeilnehmerIn das Zertifikat **Humorpractitioner** bzw. **Humormaster**. Nach bestandener Abschlussprüfung von Level III erhält der/die TeilnehmerIn das Zertifikat **Humortrainer**.

Die Prüfung **Emotionaler Humor – Humortrainer** umfasst sowohl theoretische Kenntnisse als auch praktische Fähigkeiten. Die praktische Prüfung umfasst die Erarbeitung eines Humor-Projektes bis zur Durchführung in der Praxis. Diese wird im letzten Modul vorgestellt.

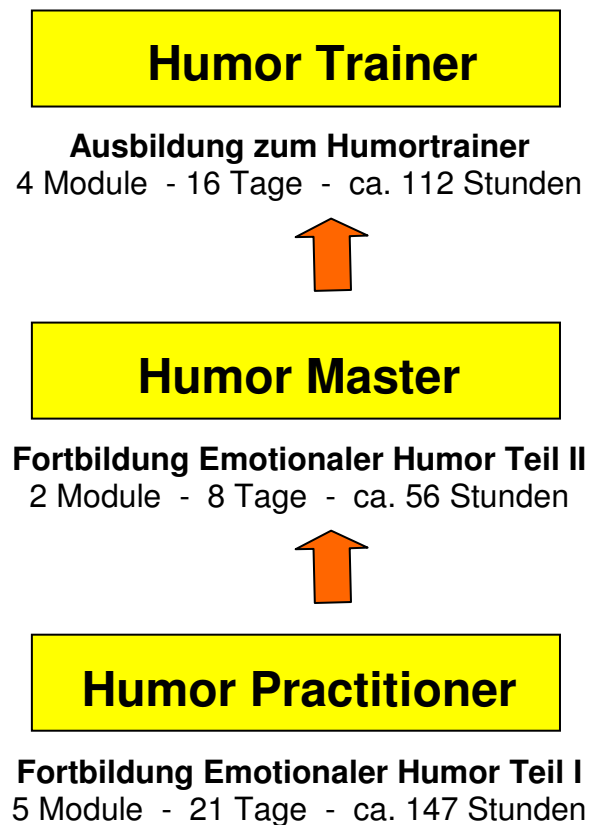
Der Schwerpunkt liegt in der Prüfung auf:

- Entwicklung eines eigenen Humorstiles
- selbständiges Arbeiten bei der Entwicklung von Projekten
- Teamgeist und Führungsqualität
- Kritikfähigkeit und Selbstwahrnehmung
- ethische Grundhaltung beim Umgang mit Humor
- professionelle Arbeitshaltung bei der Anwendung von Humor

Nach der Bestehen der praktischen und theoretischen Prüfung in Level III darf der/die TeilnehmerIn die Berufsbezeichnung **Humortrainer** führen und sich in die entsprechenden Vermittlungsdateien eintragen. Die IHK-Zertifizierung erfolgt nach weiteren Besuchen der zwei IHK-Module und der Ablegung der dortigen Prüfung.

METHODIK

- Techniken der Clowns
- Schauspiel- und Improvisationstechniken
- CoreDynamik – ein ganzheitliches Trainingskonzept
- NLP und Gestalttherapie
- Method Acting
- Lachtraining
- Videofeedback
- Humortheorien & Impulsreferate



ZIELGRUPPE

- TrainerInnen
- TherapeutInnen
- Coaches und SupervisorInnen
- Menschen in sozialen Berufen
- Pädagogen
- BeraterInnen
- sowie all jene, die sich neue Tätigkeitsfelder erschließen und den Humor auf kreative Weise in Beruf oder Alltag integrieren wollen

Ausbildungsvertrag:

Der Fortbildungsvertrag wird zunächst für Level I und Level II abgeschlossen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, die Fortbildung nach Level I zu beenden, bzw. zu unterbrechen. Bei entsprechender Qualifikation wird der/die TeilnehmerIn in die Ausbildung zum Humortrainer (Level III) aufgenommen.

Die empfohlenen Zusatzbausteine werden jeweils extra berechnet

ABSCHLUSS

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Level I und II ein Teilnahmezertifikat. Nach erfolgreichem Abschluss des Level III erhalten die TeilnehmerInnen das Zertifikat „Humor Trainer“.

Vorraussetzungen für das Zertifikat „Humor Trainer“ sind:

- Teilnahme an den Fortbildungen **Emotionaler Humor I und II**
- Teilnahme an den vier Ausbildungsmodulen
- Erfolgreich abgeschlossenes eigenes Humorprojekt (Impulsseminar, Humorcoaching, Humorberatung), in dem der Lernstoff in Verbindung mit dem eigenen Praxisfeld angewendet wird. Präsentation im Abschlussmodul der Ausbildung
- Führen eines Humortagebuches
- Schriftliche Dokumentation der persönlichen Humorentwicklung
- Theoretischer Test

MODULE

Humor Practitioner

15.-18.Dezember 2009	(Di – Fr)
7.-10. Januar 2010	(Do – So)
22. –25. Februar 2010	(Mo - Do)
27. –30. April 2010	(Di - Fr)
29.6. - 2.Juli 2010	(Di – Fr)

Humor *Master*

6. – 9. September 2010	(Mo –Do)
19.-22. Oktober. 2010	(Di – Fr)

Humor Trainer

Februar 2011	(Mo-Do)
April 2011	(Mo – Do)
Juni 2011	(Mo -Do)
September 2011	(Mo – Do)

Termine werden Anfang 2010 bekannt gegeben.

SEMINARORT

Die Ausbildung findet im neuen Tamala Center in Konstanz statt.

KOSTEN

Die Ausbildungskosten betragen:

Humor Practitioner **2187.- €** gesamt oder 230,- € in monatlichen Raten.

Humor *Master* **898,- €**

Humor Trainer **2352,- €** gesamt oder 345,- € in monatlichen Raten

Die Ausbildungskosten werden in drei Raten gezahlt. Es besteht nach Absprache auch die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlungen.

Hinzu kommt eine Gebühr für die Abschlussprüfung zum Humortrainer von **100,-€**

Unterkunft und Verpflegung sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten. Mit der Bestätigung erhalten die Teilnehmer eine Liste der Unterkunftsmöglichkeiten.

LEITUNG

Jenny Karpawitz

Trainerin für Clown und Körpertheater, CoreDynamik -Trainerin, Yoga-Lehrerin,
Leiterin Tamala Clown Akademie

Udo Berenbrinker

Trainer für Clown und Körpertheater, CoreDynamik-Trainer, Method-Acting-Trainer,
Pädagogischer Leiter Tamala Clown Akademie

Gastdozenten Impulstage:

Thomas Holtbernd (Humor im Unternehmen)

Prof. Dr. Hirsch (Humor in der Pflege) angefragt

Dr. Michael Titze (Humor in der Therapie)

Eckhart von Hirschhausen (Humor & Sprache , Humor in der Medizin) angefragt

Literatur:

Berenbrinker,U./Karpawitz.J: Humorkompetenz- clowneske Strategien in der Mitarbeiterführung in.

Bachmaier: Lachen macht stark (Wallenstein-Verlag)

Berenbrinker,U/Karpawitz.J: Heyoka-Training – Vom indianischen Humor lernen

In Die neue Realität(München 2007)

Berenbrinker,U/Karpawitz,J: Produktionsfaktor Spiritualität –Die Tiefendimension des Managements
(Connection 4/2001)

Berenbrinker,U : Humor als Führungskompetenz in Management Seminare 2007

Holtbernd, T. (2002): Der Humorfaktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern.

Paderborn: Junfermann.

Holtbernd, T. (2003): Führungsfaktor Humor. Wie Sie und Ihr Unternehmen davon profitieren können.

Frankfurt/Wien: Ueberreuter.

Prof.Bachmeier (Hrsg) Lachen macht stark –Humorstrategien (wallenstein-Verlag)

Fritz Maywald: Der Narr und das Management (Gerling Akademie Verlag 2000)

Lance Secretan: Inspirieren statt motivieren! (J.Kamphausen-Verlag 2006)

Dr.Bernhard Mack: Führungsfaktor Menschenkenntnis (Verlag Moderne Industrie)

Dr.Titze,M/Patch,I.: Humorstrategien (Kösel-Verlag 2007)

Dr.Titze: Therapeutischer Humor (Fischer-Verlag 2005)