

Humorübungen – Humor als Erfolgsstrategie

Hier einige Übungen mit Humor für mehr Energie, Kreativität, Lebensfreude und Spaß!

Bevor Sie mit den humorvollen Übungen beginnen: Kaufen Sie sich mehrere [rote, grüne, gelbe, orange oder blaue Nasen](#). Tragen Sie eine immer bei sich!

1. Humorübung

Gehen Sie nach dem Aufstehen sofort zu einem Spiegel. Setzen Sie z.B. eine blaue Clownsnase auf, **lächeln Sie sich im Spiegel an** und warten Sie darauf, dass Ihr Spiegelbild zurück lächelt. Das macht es, Sie werden schon sehen! Dann bewundern Sie sich bitte.

Sagen Sie: „Was habe ich für ein Glück, dass mich schon morgens ein so attraktiver, charismatischer, intelligenter Mensch begegnet.“ Oder sagen Sie „Ich bin ein/e Prinz/Prinzessin, ich bin ein/e Prinz/Prinzessin. Das hebt die Stimmung und stimmt Sie positiv fit für den Tag.

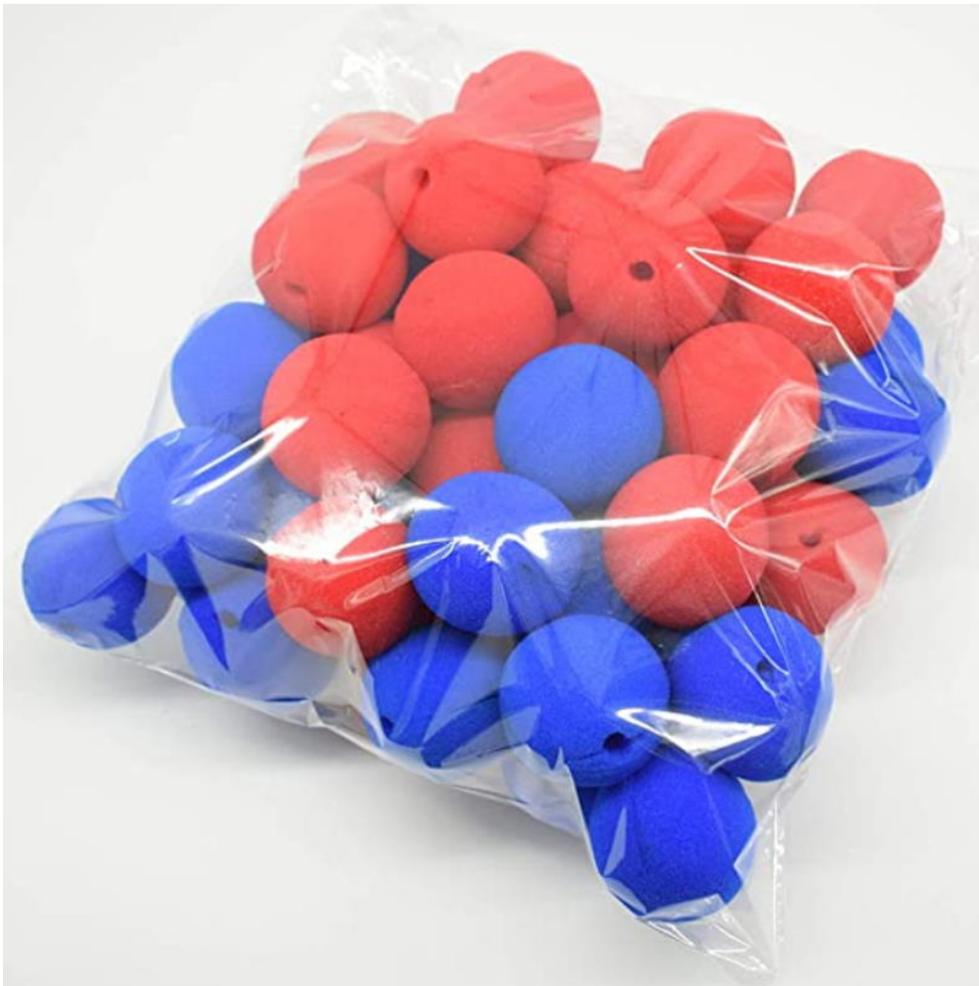


Bild: mit einer roten oder blauen Clownsnase fallen viele Humor-Übungen gleich leichter

2. Humorübung

Gewöhnen Sie sich an, die blaue **Clownsnase mehrmals am Tag aufzusetzen**. Erst mal alleine, natürlich. Wenn Sie sich über jemanden ärgern, können Sie die blaue Clownsnase berühren oder sich „im Geiste“ aufsetzen. Vollprofis ziehen die blaue Clownsnase tatsächlich auf. Die Reaktion der Anderen belohnt sie für ihren Mut. Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

3. Humorübung

Bevor Sie zur Arbeit gehen, überlegen Sie sich ganz genau, worauf sie **sich heute freuen**. Und dann freuen Sie sich auch! Nehmen Sie das Freuen ernst. Wir freuen uns viel zu wenig!

4. Humorübung

Legen Sie ein **Humortagebuch** an, in das Sie alles schreiben, was Sie heute komisch fanden. An sich und anderen oder wo der Humor mit einer humorvollen Intervention geholfen hätte. So haben Sie auch gleich eine Sammlung von Anekdoten für den nächsten Smalltalk bei der Arbeit, der nächsten Party oder für Ihre Präsentation.

5. Humorübung

Verknüpfen Sie alle möglichen **Sprichworte und Zitate** miteinander. Möglichst sinnfrei: „Man soll den Vogel nicht vor dem Abend loben.“ „Das Pferd geht so lange zur Apotheke, bis es Gold im Mund hat.“ Das macht Spaß und lässt die Synapsen knallen. Sein werden spontaner und schlagfertiger. Diese Übung fördert ich assoziatives und bisoziatives Denken und gut geübt verändert es über kurz oder lang ihr Verständnis und Verhalten zu den Dingen (Technik: **Bisoziation**, nach [Birkenbihl](#))



Bild: Assoziative und bisoziative Kreativitätstechnik in der Humorübung einsetzen

6. Humorübung

Schreiben Sie auf, was Ihnen nicht an Ihnen gefällt. Dann **tanzen Sie Ihre Schwächen**: „Ich bin zu dick, tschatschatscha, ich bin zu fett, tschatschastscha, ich find mich ätzend, taschtaschatscha!“ Geht auch mit Rap!

Erfinden Sie Zusammenhänge, die eine komische Perspektive haben, wie z.B.: Ihre Küchengeräte beschwerten sich darüber, wie Sie sie behandeln. Oder: Ihr Hund wird Ihre neue Führungskraft und mobbt sie. Schmücken Sie diese Geschichten aus und schreiben Sie sie auf.

7. Humorübung

Erfinden Sie eine **lustige Geschichte**. Schreiben Sie sich wahllos Stichworte auf und verbinden die dann zu einer Geschichte. Sie werden sehen, mit etwas Übung verknüpfen Sie die Worte zu einer humorvollen, lustigen und ganz persönlichen Story. Ganz automatisch kann so bei jedem neuen Durchgang eine neue Humorgeschichte entstehen. Kleiner Tipp: Profis setzen dazu gerne auch die Kreativitätstechnik der [Inkongruenzmethode](#)* ein.



Bild: Inkongruenz als Kreativitätstechnik in der klinischen Psychologie und Psychotherapie

8. Humorübung

Erfinden Sie Probleme. Oder vielleicht haben Sie ja schon ein paar Probleme. Wie wir alle. Schreiben Sie sich ihre erfundenen oder persönlichen Probleme auf. Nun finden Sie

möglichst abwegige Lösungen dafür, je verrückter desto besser. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. So entwickelt man auch Pointen! Z.B.:

- Wie werde ich in drei Monaten Bundeskanzlerin?
- Wie bekomme ich mein Haus ans Meer?
- Wie schaffe ich es beim Eurovision Song Contest aufzutreten?

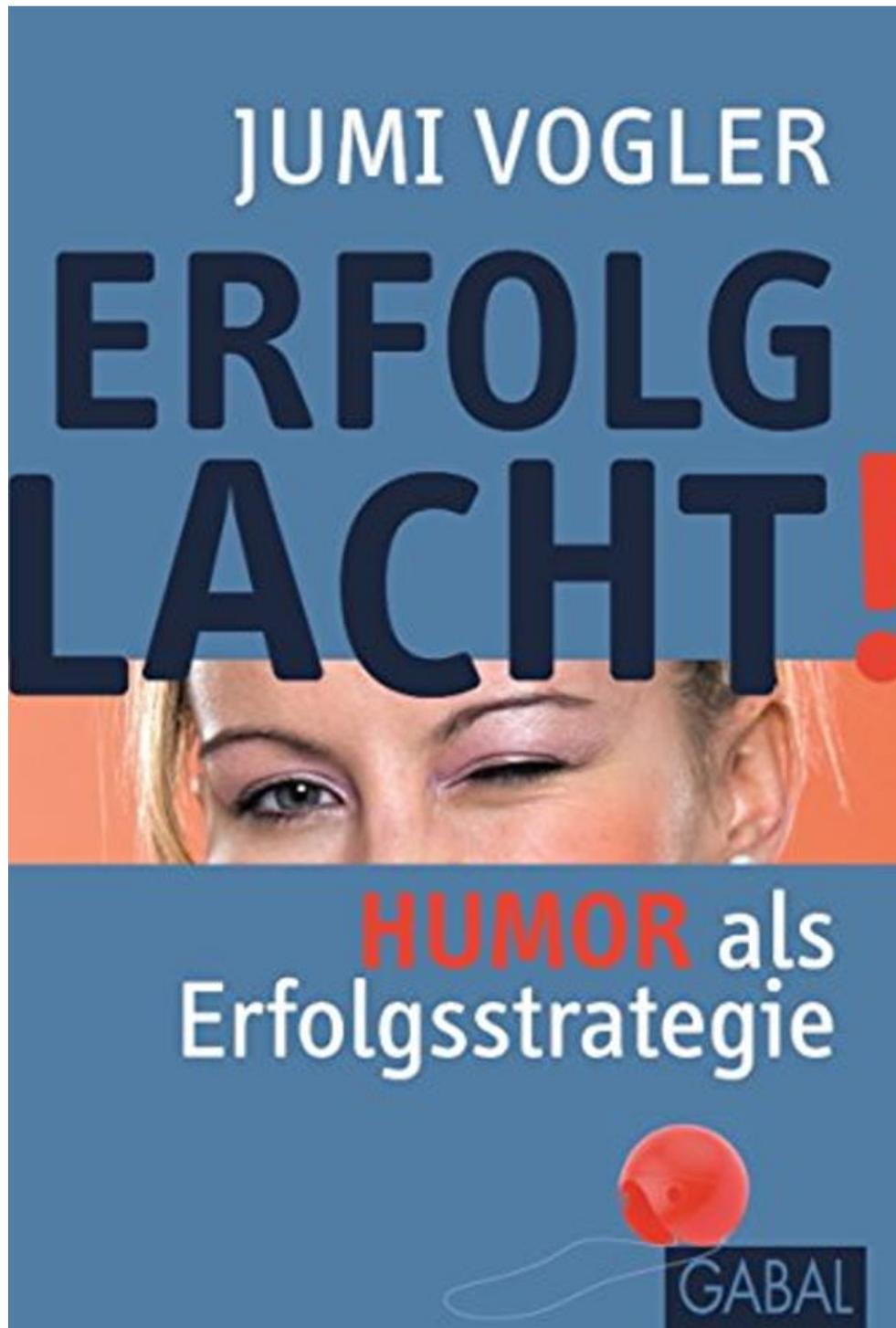


Bild: Jumi Vogler – [Erfolg lacht](#) – Humor als Erfolgsstrategie mit vielen Humorübungen

9. Humorübung

Bereiten Sie Menschen in Ihrer Umgebung eine Freude. Manchmal reicht nur ein Lächeln. Oder ein kleines Geschenk. Oder ein Dankeschön und ein Lob. Am Besten Sie wählen ganz spontan und willkürlich einen Menschen aus und beglücken ihn.



Bild: „[Das lachende Gehirn](#)“. Anleitung zur Freude machen anderer Menschen

10. Humorübung

Loben Sie wildfremde Menschen! Zugeben, für diese Humorübung braucht es Mut. Sie schaffen das!

R O B I N W I L L I A M S

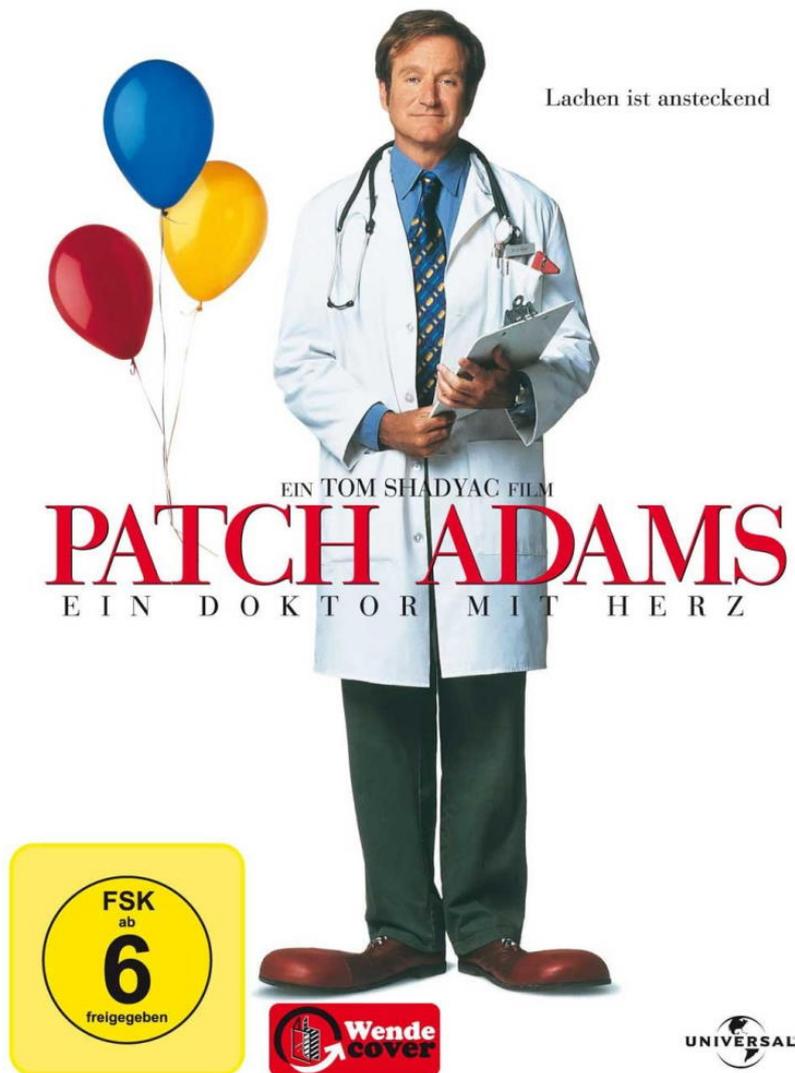


Bild: Eine gute Anleitung zu diesen Humorübungen „wildfremde Menschen loben und umarmen“ finden sich im Kinofilm „[Patch Adams](#)“ mit Robin Williams

11. Humorübung

Erfinden Sie schon mal vorsorglich Antworten auf Killerphrasen wie „Das haben wir immer schon so gemacht.“ „Sie sind aber groß.“ „Ja, Sie haben recht. Beim Verteilen der Körpergröße habe ich dreimal „her damit“ gerufen. So etwas trainiert Ihre Schlagfertigkeit. Gute Tipps zur Entwicklung Ihrer ganz persönlichen Schlagfertigkeit finden Sie im Buch von [Nöllke](#) „Schlagfertigkeitstraining. Erstellen Sie eine Liste mit doofe Bemerkungen, Situationen die Ihnen im Alltag begegnen und legen Sie los. Seien Sie dabei in Ihren Antworten humorvoll aber nicht verletzend.



Bild: [Schlagfertigkeit](#): Die 100 besten Tipps für ein Schlagfertigkeitstraining, Dr. Matthias Nöllke

12. Humorübung

Lachen Sie fünf Mal am Tag einfach so vor sich hin. Fangen Sie leise an und steigern Sie das Lachen zu einem lauten befreienden Lachen. Das Lachen ohne Grund ist eine tolle Übung und ist garantiert ansteckend. Wenn Sie gefallen an dieser Humorübung mit einem durchschlagenen Humor haben, dann versuchen Sie es mal mit „Lachyoga“. Gute Infos mit vielen **Lachyoga-Humorübungen** finden Sie beim [Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.](#)

13. Humorübung

Erzählen Sie sich die Erfolgsgeschichte Ihres Lebens aus einem Scheitern heraus. „Ich habe in Mathematik eine „5“ im Abi. Und das, obwohl ich tagelang und wochenlang lernte. Mein Lehrer war der Meinung, dass Mädchen ungeeignet für Mathematik sind. (Ich war auf einer

Jungenschule.) Das fand ich so komisch, dass ich beschloss, das nutzlose Lernen einzustellen und mich ab sofort der humorvollen Lebensführung zu widmen“ (Jumi Vogler). Diese Humorübung bezeichnet man aus als „erfolgreiches Scheitern“ (weitere Infos bei M. Titze – Therapeutischer Humor).

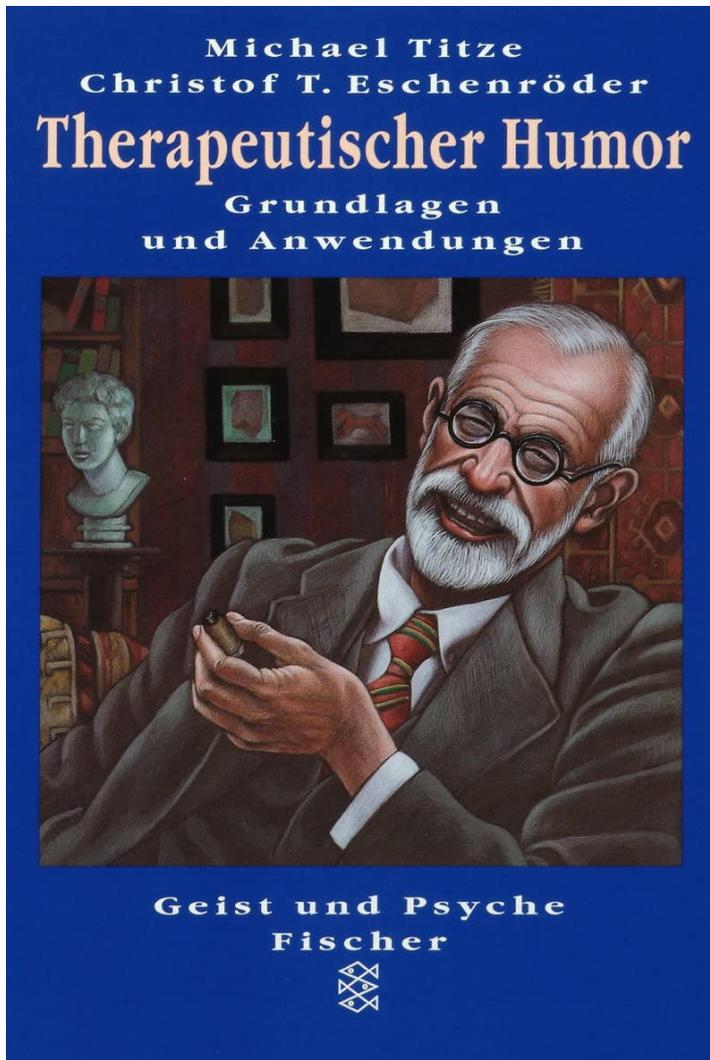


Bild: Viele Humorübung – erfolgreiches Scheitern im [therapeutischen Humor](#)

14. Humorübung

Jedes Mal, wenn Sie sich ärgern, treten Sie bitte einen Schritt von Ihrer Position zur Seite. Setzen Sie sich, im Geiste oder tatsächlich, die blaue Clownsnase auf und betrachten Sie die Situation aus folgender Perspektive: Was wäre daran komisch, wenn es nicht mich beträfe? „Lachen ist die beste Medizin“ außer bei Durchfall oder Blasenschwäche

Abschließend möchte ich noch auf das Buch von Falkenberg, McGhee und Wild „[Humorfähigkeiten trainieren](#)“ und ein weiteres Buch von Jumi Vogler, „Hu“ der Humor hinweisen.

Urheberrechtlich geschütztes Material
Falkenberg ■ McGhee ■ Wild

Humorfähigkeiten trainieren

Manual für die
psychiatrisch-
psychotherapeutische
Praxis

Mit einem Geleitwort von
Martin Hautzinger



Zusätzlich
online:
Arbeitsmaterialien
zum Thema
»Stress mit Humor
bewältigen«

 **Schattauer**

Urheberrechtlich geschütztes Material

Bild: Humorfähigkeiten trainieren * Falkenberg, McGhee, Wild

Jumi Vogler

WAS DER HUMOR FÜR SIE TUN KANN,

wenn in **Ihrem**
Leben mal wieder
alles schiefgeht

Mit Illustrationen von
Susanne Bauermann



GABAL

Bild: „Hu“ der Humor lässt schön grüßen

Mit großem Dank an Jumi Vogler, www.jumivogler.de

* **Bisoziation** ist eine **Kreativitäts- und Problemlösungsmethode**. Sie beruht darauf, die Aufgabenstellung mit einem völlig anderen Thema zu verknüpfen, um dadurch kreative, ungewohnte und innovative Lösungsansätze zu finden.

* **Kongruent** ist eine Nachricht, wenn sie in sich stimmig ist. In einem solchen Fall weisen alle gegebenen Signale bei der Kommunikation in die gleiche Sinnrichtung. **Inkongruent** ist demnach eine Nachricht, bei der die ausgesendeten Signale nicht zueinander passen und sich im Extremfall sogar widersprechen.