

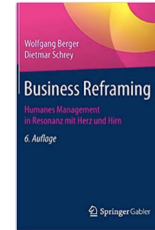
HUMOR

„vom Gewicht des Alltags befreien“



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



SMILEWORKS – Agentur für Humor und gute Gefühle

Universität Klagenfurt | **Systemische Pädagogik** | Dipl.sys.Päd.

Humor Master | **Clownakademie** | Tamala Konstanz

Trainer/Coach - Finanzverbund VB + RK | **SHT Training** | Deutschland

Erwachsenenbildung Trainer | Group Austria | Wien

Business Reframing Institut | Trainer/Coach/Visionsbildung | Karlsruhe

Systemische Aufstellung | Akademie Falk | München



Humor

Hat nicht nur etwas **BEFREIENDES**
sie auch der Witz und die Komik
Sondern etwas **GROSSARTIGES**, was
beide andere Arten nicht haben

Das Großartige liegt im Triumph der
selbstbewussten und gewinnenden
UNVERLETZLICHKEIT DES ICHS.

*Sigmund Freud (1927) über den Humor
„die Selbst Stärkung durch Lachen“.*





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



B. Fredrikson
(Psych. Univ. North Carolina)

„So wie es aussieht, dienen uns die positiven Gefühle zur Entwicklung, sie haben den überragenden Zweck, die angeborenen zwischenmenschlichen, körperlichen und geistigen Ressourcen zu vergrößern“.

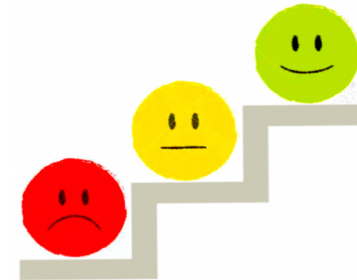
Mit dem Mittel des Vergnügens, verführt die Natur uns zu tun, was uns nützt.“

Positive Gefühle (Entwicklungsgefühle)

sind die auf positiver Ebene entwickelnden Gefühle, sie bilden die Basis für natürlichen Erfolg, Motivation und Weiterentwicklung.

Negative Gefühle (Schutzgefühle)

Schützen vor Verletzung und Gefahr, haben Vorrang gegenüber anderen Gefühlen. (emotionale Marker)





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Resilienz

(Eigen-)Wert
Widerstandskraft
mentale Stärke



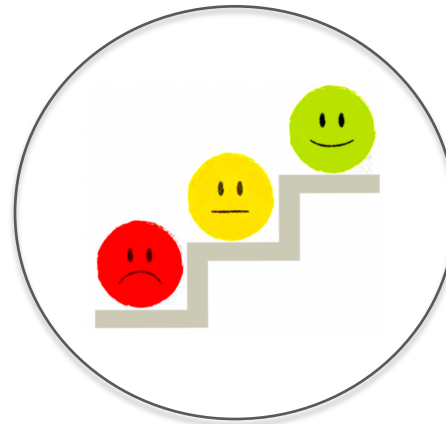
Empathie

Beziehung
Soziale Sicherheit
(Selbst-)Verständnis



Denken

Selbst-Kritik
Stressmuster
Glaubenssätze



Immunsystem

ANS
Vagus Nerv
Entspannung



Gefühlserleben

Lebenslust o. -freude
emotionale Blockaden
psychische Belastungen





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Resilienz

(Eigen-)Wert
Widerstandskraft
mentale Stärke



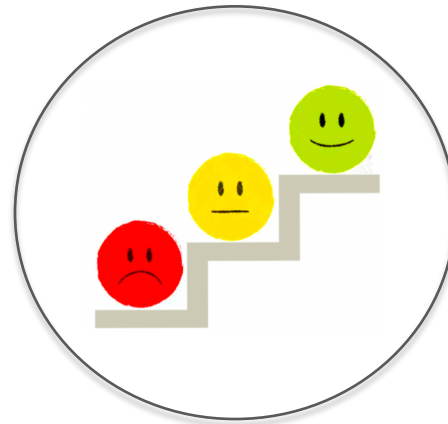
Empathie

Beziehung
Soziale Sicherheit
(Selbst-)Verständnis



Denken

Selbst-Kritik
Stressmuster
Glaubenssätze



Immunsystem

ANS
Vagus Nerv
Entspannung



Gefühlserleben

Lebenslust o. -freude
emotionale Blockaden
psychische Belastungen

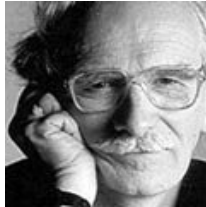




Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

SPIEGELZELLEN

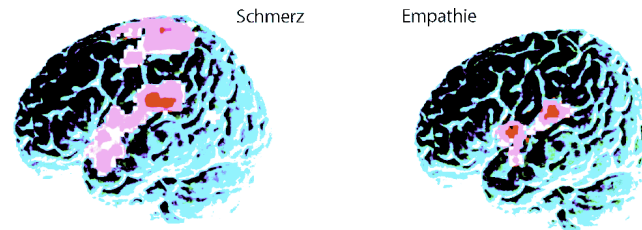


Giacomo Rizzolatti

1937 – Neurophysiologe

Professor Universität Parma

seit 1989 Mitglied der Academia Europea



Spiegelneurone (*Spiegelzellen*) sind Nervenzellen, die im Gehirn bei Betrachtung eines Vorgangs, die gleichen Reaktionen auslösen, wie wenn dieser Vorgang aktiv gestaltet werden würde. (*Ansteckung*)

Empathie zu empfinden und auch zu erzeugen ist ein elementarer Faktor in der Entwicklung eines Menschen. Giacomo Rizzolatti



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

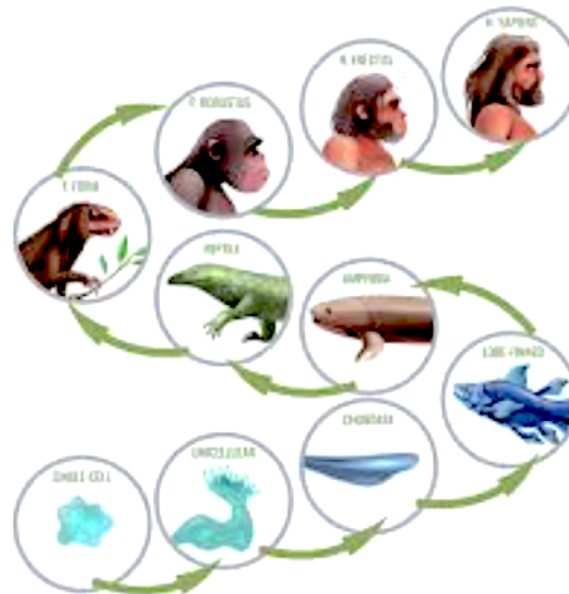




Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

3 SYSTEME



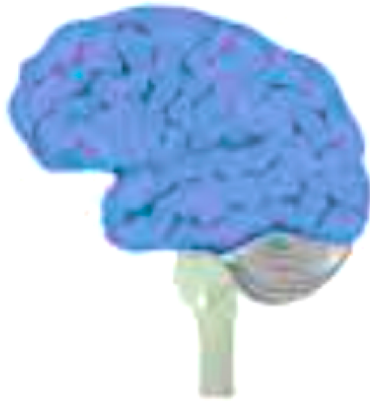
EVOLUTION



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

3 Systeme



Neocortex

bewusst

Elerntes Wissen
Vernunft
Sprache, Logik



Limbic-System

unbewusst

Gefühle
Erfahrungen
Intrinsisches Wissen



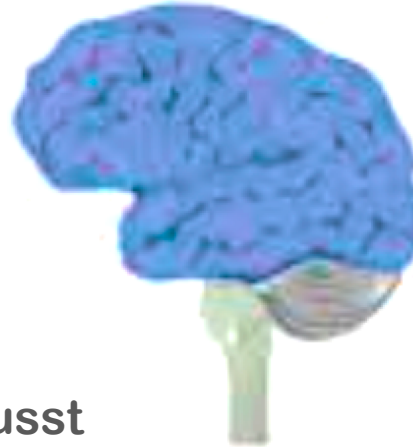
Stammhirn

autonom

Instinkte
Überlebenstriebe
Autonome Systeme



Neocortex



bewusst

Elerntes Wissen
Erinnerungen
Sprache, Logik
Vernunft, Lernen
langames Denken
(Selbst-)Reflexion



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

KONFERENZ „Mind & Life“ 2004 Dharamsala
„unser Gehirn ist kein Kochtopf“

R. Davidson

„Im Umgang mit unseren Gedanken
liegt ein Geheimnis“ R. Davidson



Die Art wie wir auf Situationen und im Alltag reagieren
beeinflusst vorrangig die **Grundstimmung unseres Gehirns**
und in Folge **unseres persönlichen Lebensgefühls**

Wutanfälle die die Wut erst richtig steigern
Tränen die die Depression wirklich fördern

JE HÄUFIGER WIR ETWAS DENKEN, DESTO GRÖßER DIE WIRKUNG



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

bewusstes Denken





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



bewusstes u. unbewusstes Denken

Autobahn-Faktor

Wichtige und häufig gemachte Erfahrungen hinterlassen eingefahrene **Spuren im Gehirn, die unsere Wahrnehmung**, unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen und uns immer wieder an einer ganz bestimmten Art und Weise **zwingen**. (nutzungsabhängige Plastizität)

Gerald Hüther „Was wir sind und sein könnten“

Filter-Filter (Shrimps-Prinzip)

Personen, die Konzepte oder Strategien erlernt haben, halten diese für gültiger, als sie in **Wirklichkeit** sind.

Sie neigen dazu, Herausforderungen immer wieder mit „gebahnten“ Strategien bewältigen zu wollen.

Gerald Hüther „Was wir sind und sein könnten“

Wechsel-Faktor linke + rechte Hemisphäre
vernetztes denken, **Nutzung beider Gehirnhälften**



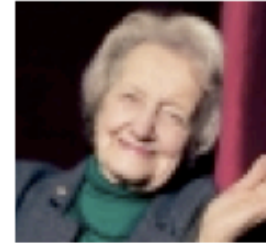
Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

„wir können uns eine **permanent bewusste Denkleistung** gar nicht leisten. Aufmerksamkeit benötigt zu viel Energie.“

1 - 15

„das Hirn **schaltet so oft es kann auf Autopilot**, der arbeitet energiesparend, schnell und exakt, wir sparen die Kraft für Neues, eventuell Gefährvolles auf.“



Prof. Dr. Brenda Millner
Neuropsychologie Montreal - Mc. Gill Uni



Prof. Dr. Gerhard Roth,
Neurologie, Uni Bremen



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



bewusstes u. unbewusstes Denken

Autobahn-Faktor

Wichtige und häufig gemachte Erfahrungen hinterlassen eingefahrene **Spuren im Gehirn, die unsere Wahrnehmung**, unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen und uns immer wieder an einer ganz bestimmten Art und Weise **zwingen**. (nutzungsabhängige Plastizität)

Gerald Hüther „Was wir sind und sein könnten“



Nur schalve Letue knnöen das lseen:

Ich knnote nhcit guablen, dass ich tsatächilch vetrsheen kötnne, was ich hrie lsee. Utnersuhcugnen an der Uinvertsität Cmabrigde zeitegn, dass es kniee Rlole spliet, in wcheler Riheenfgloe die Bcahstuben in eniem Wort sheetn. Wtichtig ist nur, dass der etsre und der lzette Bcutshbae an der rgtihcein Sletle snid. Der Rset knan vlöilg drhccuinenaedr sein und man knan es iemmr ncoh pbrolemols lseen. Etsruanlich, nhcit whar? Und ich dhacte iemmr, Rhcetshcriebnug sei whichtig! Jzett knöenen Sie aleln erzhläen, dsas das nhcit simtmt !!!! Sruves



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

**D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N
GRO554RT1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G
15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R NOCH 5CHW3R, D45 ZU
L353N, 483R M1TTL3W31L3 K4NN5T DU D45
W4HR5CH31NL1ICH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3 D455
35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N
G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIGKEIT.
8331NDRUCK3ND, OD3R?**



**WUSSTEN SIE,
DASS DAS DAS GEHIRN
ÜBERFLÜSSIGE DINGE
AUSBLENDET? SO WIE
DAS ZWEITE „DAS“ IM
ERSTEN SATZ.**



FILTER - Denken

Filter-Filter (Shrimps-Prinzip)

Personen, die Konzepte oder Strategien erlernt haben, halten diese für gültiger, als sie in **Wirklichkeit** sind.

Sie neigen dazu, Herausforderungen immer wieder mit „gebahnten“ Strategien bewältigen zu wollen.

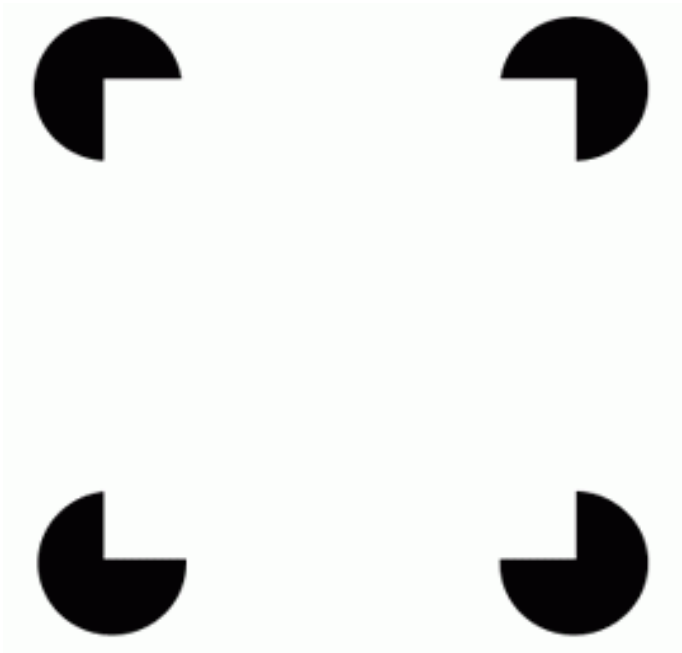
Gerald Hüther „Was wir sind und sein könnten“



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken



Selektive Wahrnehmung

Das Gehirn ist ständig auf der Suche nach Mustern, um Informationen oder Ereignisse besser einordnen zu können.

Selektive Wahrnehmung ist die – unbewusste – Suche nach einem bestimmten Schema oder einer bekannten Erfahrungen.



Filter und Wirklichkeit

Eine Mutter kommt mit ihrer fünfjährigen Tochter in eine Bank, um ein Gespräch mit dem Bankdirektor zu führen. Damit sie dabei ungestört sind, gibt die Frau ihre Tochter bei einer Schreibkraft ab. Nach dem Gespräch mit dem Direktor holt sie die Tochter wieder ab. Als die beiden dann Hand in Hand zur Tür hinausgehen, sagt die Schreibkraft zu einer Kollegin (und deutet dabei auf das Mädchen) „Ist sie nicht süß, meine kleine Tochter?“

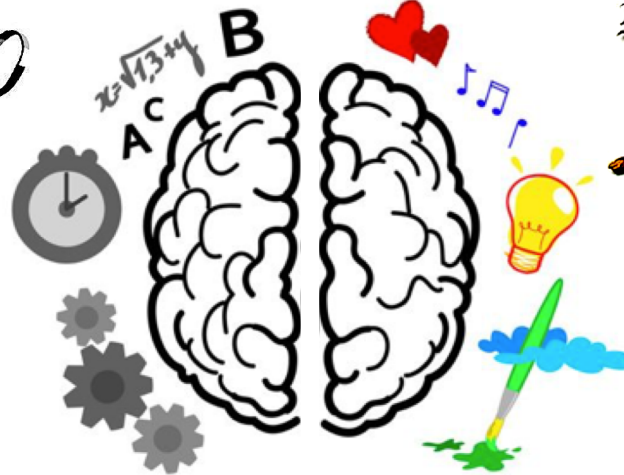
Wie ist das möglich?



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

linke / rechte Hemisphäre





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Auf einen Schlag





6 Aspekte des linken Denkens

Entwicklung

wird erst später entwickelt (2-3 Lj)

Arbeitsweise

verarbeitet Informationen die von der rechten GH erfasst und übermittelt werden

Sprache

hat eine Präferenz für lineare, sprachliche und logische Kommunikation

Serielle Verarbeitung

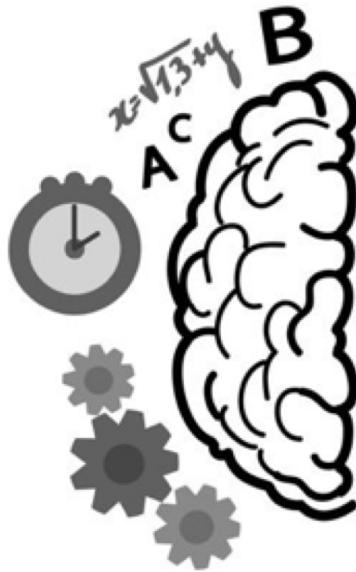
sorgt für Ordnung, erstellt Listen und Chroniken – Vergangenheit > Zukunft arbeitet **seriell**

Der Sitz des „Ego“

zieht eine „intellektuelle, rationale“ Abgrenzung Ich statt wir

Die innere Stimme

- „spricht“ ständig mit uns, ein Phänomen, was man als „Hirngeplapper“ bezeichnet. (innerer Kritiker)





6 Aspekte des rechten Denkens

Vorstellung (Imagination)

sich eine Vorstellung machen, Überblick
geistige Landkarte

Bildhaftes Denken (das große Ganze)

erfasst das Ganze ...Bild mehr 1000 Worte
Sinneswahrnehmung – 5 Sinne

Ganzheitlich (Systemisch)

erkennt Zusammenhänge - arbeitet
systemisch und **parallel ...**

Einfühlungsvermögen (Empathie)

Warum wir fühlen, was andere fühlen
Wir statt Ich

Spiel (Aufmerksamkeit, Neugier, Interesse)

“Begreift“ und lernt über emotionale Ebene
Implizites Gedächtnis (Erfahrungswissen)

Bedeutung und Sinn (Identifikation)

Sinn und Identifikation des eigenen Handelns
Sinn kommt von Sein und nicht von Haben





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

rational/analytisch

intuitiv/kreativ

Sprache, Werte, Begriffe

Bilder, Wahrnehmungen

Logik
Analyse
Chronologie
Regeln
Werte
Bewertung (r/f)

Innere Empfindung
Wahrnehmung
Gegenwart
Möglichkeiten
Potenziale
Möglichkeit (sowohl als)





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Sagen Sie die FARBE und nicht das Wort

GELB BLAU ORANGE
SCHWARZ ROT GRÜN
VIOLETT GELB ROT
ORANGE GRÜN SCHWARZ
BLAU ROT VIOLETT
GRÜN BLAU ORANGE

Rechts versucht Farbe zu sagen / Links besteht darauf das Wort zu sagen



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

WIESO ? WESHALB ? WOZU ?

WIE ENTSTEHEN ? WIESO ? W

HALB ? WOZU ? WARUM ? WIE

? WIESO ? WESHALB ? WARUM

? WIE ? **GUTE GEFÜHLE ?** WO

WARUM ? WIE ? WIESO ? WAR

UM ? **HUMOR ?** WIE ? WIESO ?

? WESHALB ? **EMPATHIE ?** WIE

SO ? WESHALB ? WODURCH ?



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



Bewegung



Spiel

Freies Denken



Gefühlsleben





BEWEGUNG

PRIMÄRE HIRNBILDUNG

Was für ein Kind wichtig ist, was es lernt und was im Hirn oben ankommt, lernt es über den Körper.



KÖRPERHALTUNG

Wenn wir nur eine andere Körperhaltung einzunehmen, hat das Folgen für alles, was auf der Baustelle Gehirn passiert.

SELBSTERKENNTNIS

Sobald Menschen ihren Körper entdecken beginnen, erfahren sie wieder Zugang zu sich selbst finden.

FREIWILLIGKEIT

Freiwilliges Tun verstärkt die Neurogenese. Das Tun hat nur dann einen positiven Effekt auf die Neurogenese und auf die Lernfähigkeit, wenn es aus freien Stücken geschieht. Es muss eine freiwillige Handlung sein.“
Nicolas Gage.

FREIE HANDLUNG - SPIEL

Der einfachste Zugang zur Freiwilligkeit ist die „freie Handlung“ – das Spiel



SPIEL

Spiel ist die **natürliche und effektivste** Lernanlage
„ein Mangel an spontanem, fantasievollem Spiel
verhindert, dass Kinder zu glücklichen und
verträglichen Menschen heranwachsen.“

Stuart Brown / Dir. Psych. Mercy Medical Center
Whitman Studie mit 6000 Kindern

Ich glaube, spielen ist der wichtigste Mechanismus,
durch den höhere Gehirnregionen sozialisiert werden.

Jan Panksepp / Neurowissenschaft, Washington Uni

Das freie Spielen hilft bei der Stressbewältigung
und macht klüger.

Anthony Pellegrini, Psychologie Universität Minnessota

Wir sollten Spiel nicht als Gegenteil von Arbeit
sehen, sondern als förderliches Potential.

David Elkind, Psychologie Universität Massachusett





SPIEL + Funktion

ENTWICKLUNG U. SOZIALKOMPETENZ

spielen ist der wichtigste Mechanismus, durch den höhere Gehirnregionen entwickelt und sozialisiert werden.



HANDLUNGSSPIELRÄUME

Das Spiel entwickelt Handlungsräume, die es ermöglichen, innere und äußeren Umstände zu bewältigen.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Spiel erlaubt Problemlösungsversuche zu unternehmen. Dies geschieht losgelöst und distanziert von der Realität. So können im Spiel auch Fehler und Irrtümer begangen werden.

ENERGIEBRINGER

Letztlich ist Spiel eine ungezwungene Art der Beschäftigung. Spaß und frische Energie die daraus erwachsen machen jede, dadurch „vertane“ geglaubte Zeit, mehr als wett.



SPIEL + Wirkungen

WISSENSCHAFT u. SPIEL

- 34,6% erleben **AUTONOMIEENTWICKLUNG**
- 24,5% Verbesserung der **HANDLUNGSKOMPETENZ**
- 21% erhöhte **SELBSTWAHRNEHMUNG**
- 19,5% Orientierung des Handelns an **EIGENEN INTERESSEN**.
- 15,0% **BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN** für Beruf und Privat
- 14,5% wichtiges, von **SPIELEBENE** auf **REALITÄTSEBENE** übertragen
- 12,0% Erleben und Ausdruck von **LEBENSFREUDE UND FREIHEIT**
- 9,5% **KONTAKTFÄHIGKEIT, -GESTALTUNG** u. **SOZIALE KOMPETENZ**





Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



Bei einem Treffen 1921 sagte Einstein zu Chaplin: „Was ich an Dir bewundere, „Du sagst kein Wort, aber die Welt versteht Dich!“

Worauf Chaplin antwortete: „Dein Ruhm ist aber viel größer! Denn die Welt bewundert Dich, obwohl Dich niemand versteht.“



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

NORMAN COUSINS

1915 – 1990 - Journalist



1963 erkrankte N.C. an **Spondylarthritis**, eine schmerzvolle Gelenkkrankheit der Wirbelsäule mit einer Lebenserwartung von **max. 6 Mon.** und einer Heilungschance von **1:500**.

Lachen verringerte anfänglich seine chronischen Schmerzen, danach zu einer vollständigen Genesung seiner Krankheit und verlängerte sein Leben um 26. J. 1981 Veröffentlichung „**Der Arzt in uns selbst**“ und erzeugte enormes Aufsehen in der Öffentlichkeit und Wissenschaft.

Gelotologie

William Fry gründete an der Stanford-Universität die Abteilung für „Gelotologie“, um die Wirkung von Lachen und Humor wissenschaftlich zu untersuchen.

Clinic Clowns

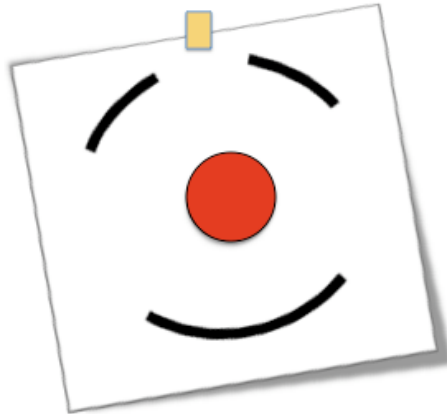
Bea Ammidown entwickelte den »Gelächterwagen«, sie versorgte Kinder mit Büchern und Filme, die positive Erlebnisse führte zu nachweisbaren therapeutischen Wirkungen. Sie gründete die »**HumoRX, Incorporated/Laugh Waggon**s« und war damit die erste „rote Nase“.



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

Lachen, Humor und die Wissenschaft



GELOTOLOGIE,

physische, mentale und hormonelle Wirkung,

HUMORFORSCHUNG

Faktoren, Zusammenhänge und Interaktion

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Gesundheitsmodel, Sinn und Dynamik positiver Gefühle

EMPATHIEFORSCHUNG

Soziale Kompetenz u. Aspekte, Evolution u. Entwicklung

NEUROBIOLOGIE

Hirnreaktionen u. Hirnstrukturen, Neuroplastizität u. -genese

NEUROPSYCHOIMMUNOLOGIE

Verbindung von Geist, Psyche, Mikrobieller Ebene)Darm)



der Körpereffekt

ATMUNG

wird **stark angeregt und erhöht**, es kommt zu einem **beschleunigten Austausch von verbrauchter Luft**.

HERZ

DURCHBLUTUNG BLUTDRUCK

kurz beschleunigt, dann **deutlich beruhigt**, **Arterien und Venen** weiten sich, sodass **der Blutdruck** **anhaltend gesenkt** wird.

MUSKULATUR

DURCHBLUTUNG

die **gesamte Körpermuskulatur** entspannt es kommt zur **vielfachen Durchblutung** von Kopf u. Körper

VERDAUUNG

IMMUNSYSTEM

die **Verdauungsvorgänge** im Körper **werden gefördert** das körpereigene **Immunsystem** wird **sofort gesteigert**

ABWEHRSYSTEM

Produktion von **Abwehrstoffen** (B-Zellen) Immuglobulin wird sofort vermehrt **Killer T-Zellen werden aktiviert und vernichten infizierte Zellen**, Tage nachher, höhere Werte.

SCHMERZ

dass **Schmerzpatienten** erfahren nach wenigen Minuten Lachen **eine spürbare Erleichterung**, welche mehrere Stunden anhaltet



Der Mental- und Hormoneffekt

- KORTISOL** Lachen senkt die Stresshormone **Cortisol um 38%** und **Adrenalin um 70%**
dabei werden **Serotonin, Dopamin, Endorphine und Oxytocin** ausgeschüttet.
- SEROTONIN** erzeugt **Wohlbefinden und Vertrauen**, dadurch entsteht Gelassenheit, Zuversicht, verringerte Nervosität, ist das **biologische Antidepressiva**
- DOPAMIN** ist unser Belohnungs-Hormon, **fördert Antrieb**, sowie **Motivation**, dabei erzeugt der Botenstoff in der Amygdala (Gefühlszentrum) **positive Gefühle**
- ENDORPHINE** produziert den „**Runners High**“ und steigert im positiven Sinn das **Leistungsvermögen** und bringt uns in den **Flow**
- OXYTOCIN** „Last but not“ least **die** „Mutterdroge“ die unser sozialen Potentiale erweitert und die **Beziehungs- und Teamfähigkeit** verstärkt.



Der Soziale und Gesundheit fördernde Effekt

- EMPATHIE** G. Rizzolati entdeckte 1995 die Spiegelzellen – eine Grundausstattung um - **Absicht anderer erkennen**
- BEZIEHUNG** Harvard Studie 1942 – 2012/22 – 724 Teilnehmer 70 Jahre The **Grant Study – „The good life“**
- BINDUNG** Beziehung biologisches Grundbedürfnis – Prägung „**wie wir die Welt erleben** – und „**erlernte Stressmuster**“
- ANS + VAGUS** Vagusnerv (10.Nerv) = **Entspannungsnerv** – dorsal und ventral – Steven Porges „**Polyvagaltheorie**“
- MIKROBIOM** Emeran Mayer „**Das 2. Gehirn**“ – Was hat Glück im Bauch verloren“ – **Mikrobiom, Autophagie, Vagus Nerv**
- M-BIOLOGIE** Candace Pert - “die Moleküle der Gefühle“ – **Rezeptoren von Immunkörpern besetzt**, wenn es uns gut geht



GEISTER HUMOR



Denkmuster ändern – Ausstieg individuelle Stressfaktoren

Linke Gehirnhälfte – Wahrnehmung, Kreativität, Lösung

Perspektiven – alternative Blickwinkel u. Sichtweisen

bewusstes Denken – Positivität, Achtsamkeit (Mindsight)



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien

EMOTIONALER HUMOR



Soziale Kompetenz – Empathie, Beziehung, Teamfähigkeit

Positive Gefühlsdynamik – Hormone , Entwicklung u. Potentiale

Lachen – Körperliche Entspannung, Widerstandskräfte aktivieren

Resilienz – „aus der Opferrolle aussteigen, Blick in die Zukunft.



Humor

Vom Gewicht des Alltags befreien



DIE REGELN VON HUMOR UND KOMIK

ÜBERTREIBUNG

BREAK

NICHT WISSEN

INKONGRUENZ

WIEDERHOLUNG



Verein für mehr Lebensfreude

@verein.fuer.mehr.lebensfreude · Gemeinnützige Organisation

Magazin für Lebensfreude
und seelische Gesundheit

3 mal jährlich
aktuelles Wissen frei Haus
kostenlos

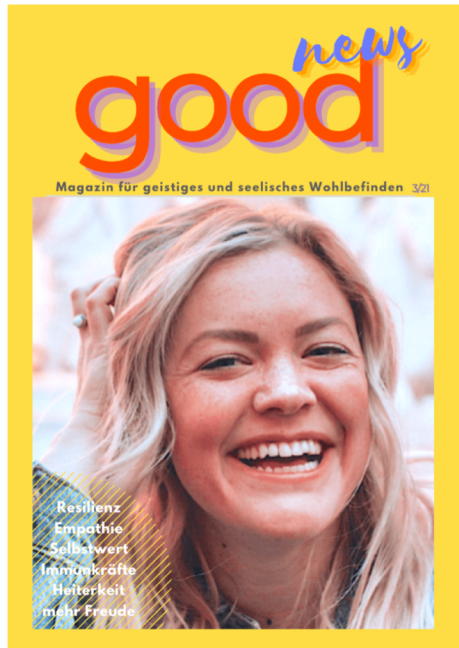
www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com





Aufblühen - Humor

Heilmittel gegen das Verwelken



Magazin für Lebensfreude
und seelische Gesundheit

3 mal jährlich
aktuelles Wissen frei Haus
kostenlos

www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com