

Katrin Hansmeier • Eva Ullmann

Humor

Das Manifest für
verzögerte Schlagfertigkeit.





Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN Hardcover: 978-3-9820682-1-3

ISBN EPUB: 978-3-9820682-3-7

2., überarbeitete Auflage

© 2020 Katrin Hansmeier • Eva Ullmann

Grafik und Umschlagdesign: AD Konzept

Bildnachweise

S. 62: © Berliner Stadtreinigung Leer Force One (2016)

S. 62: © Berliner Stadtreinigung Eimer ist immer für Sie da (2013)

S. 62: © Berliner Stadtreinigung Ja zur Kernenergie (2013)

S. 62: © Berliner Stadtreinigung Ich bin die mit dem Putzfimmel (2013)

S. 184 + 185: Comics von Andreas Dickhäuser:

https://www.uni-due.de/chemiedidaktik/materialien_humor

S. 186: Shakespeare-Comics von Good Tickle Brain:

<http://goodticklebrain.com/shakespeare-index/>

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Katrin Hansmeier • Eva Ullmann

HUMORe

Das Manifest für verzögerte Schlagfertigkeit

Inhalt

VORWORT: NICOLE STAUDINGER

Von ihrem Buch „Schlagfertigungsqueen“ wurden über 100.000 Exemplare verkauft. Jetzt äußert sich die Bestseller-Autorin bei uns zum Humor.

TEIL 1. WILLKOMMEN IM HUMOR-UNIVERSUM

1.1 Warum hat Humor überlebt?

Wieso hat Humor die Steinzeit überlebt und ist nicht einfach ausgestorben wie die Dinosaurier? Humor ist nicht nur schön, sondern auch noch nützlich.

1.2 Die vier größten Humor-Irrtümer:

Humor hat man oder hat man nicht. Ich bin nicht witzig. Humor schadet der Kompetenz. Frauen können keine Witze erzählen.

1.3 Welcher Humortyp sind Sie?

Stellen Sie Ihren Humor auf die Probe!
Die vier Humorstile.

TEIL 2. WICHTIG FÜR DEN HUMORPROFI: GRUNDLAGEN

2.1 Was tun, wenn man keinen witzigen Einfall hat?

Wieso man für Schlagfertigkeit nur drei Sekunden hat. Warum verzögerte Schlagfertigkeit eine geniale Idee ist.

2.2 Was tun, wenn keiner lacht?

Mut zum Risiko! Locker bleiben, wenn was schief geht. Klingt seltsam. Funktioniert zauberhaft.

2.3 Wie man Humorfouls verhindert:

Angriff, Verteidigung und Flucht sind nicht die einzigen Optionen des menschlichen Gehirns.

TEIL 3. HUMORTECHNIKEN

3.1 Humortechnik Offensichtliches Übertreiben:

Die Übertreibung ist der Lautstärkereglern des Humors.

3.2 Humortechnik Umdeutungen:

Aus Missgeschicken werden Heldentaten. Die bodenständigste unter den Humortechniken.

3.3 Humortechnik Inkongruenzen:

Zwei Dinge, die nicht zusammenpassen. Seltsam. Da pass' ich mal lieber auf.

3.4 Humortechnik Statusspiele:

Achtung Körpersprache. Man hat sie immer dabei, aber wenige sprechen sie bewusst.

3.5 Humortechnik Unsinniges Zustimmen:

Jetzt wird's kompliziert.
Eine gefährlichere Humorwaffe.

TEIL 4. HUMORLOSIGKEIT UND WIE MAN SIE UMGEHT: DIE HUMORFALLEN

4.1 Humorfaller Schlechte Laune:

Achtung Ansteckungsgefahr! Wie man sich weniger schnell von schlechter Laune anstecken lässt.

4.2 Humorfaller Antreiber:

Humorvolle Gespräche mit den inneren Stimmen. Ein kurzer Blick auf die Klingelknöpfe, mit denen andere Menschen bei uns Sturm klingeln können.

4.3 Humorfaller Selbstabwertung:

Selbstmitgefühl und innere Kritiker managen. Der feine Unterschied zwischen Selbstmitleid und Selbstmitgefühl.

4.4 Humorfaller Experte:

Widerstehen Sie der Oberlehrerin und dem heiligen Experten. Die Menschheit wird ewig dankbar sein.

4.5 Humorfaller Widerstände und Störungen:

Hurra, eine Störung! Mehr Gelassenheit bei Planänderungen und Störungen. Tipps und Tricks im geschickten Umgang mit Lernverweigerern und Auf-Durchzug-Schaltern.

TEIL 5. HUMOR-BONUS-TRACKS

5.1 Lassen Sie Ihren Humor nicht unbeaufsichtigt:

Humorentwicklung bei Kindern. Humoraufzucht und Humorpflege.

5.2 Was ist Humor?

Der ewige Versuch der Humordefinition.

5.3 Was sagt die Forschung zum Humor?

Humor und Führung. Humor und Arbeit. Humor und Gesundheit. Humor und Lernen.

Ist hier jemand Arzt? Dann wird es hier spannend:

5.4 ARZT MIT HUMOR:

Eine menschlich humorvolle Kultur in der Hochleistungsmedizin. Ja, das funktioniert.

Sie sind Lehrkraft? Dann öffnen Sie das Buch hier:

5.5 Humor zur (Ent)Spannung im Unterricht:

Lehrer sind nicht einfach nur schwierig, sondern auch humorvoll genial. Denn sie können Humor, der beim Lernen hilft, von Humorbeschämung gut unterscheiden.

TEIL 6. DAS MANIFEST FÜR VERZÖGERTE SCHLAGFERTIGKEIT

Ungern kommen wir zum Ende.
Aber irgendwann muss ja auch mal Schluss sein mit lustig.

NACHWORT: MICHAEL EHLERS

Den Mann müssen Sie kennenlernen. Sympathisch, kompetent und trinkfest.
Und Rhetorik-Experte ist er auch noch.

LITERATURVERZEICHNIS



VORWORT

Ich gestehe, als mich diese zwei megacoolen Autorinnen fragten, ob ich das Vorwort dieses unglaublich wichtigen Buches schreiben wolle, da versuchte ich cool zu tun, aber in Wirklichkeit bin ich schier ausgeflippt! Da interessiert jemanden meine Meinung zu dem Thema HUMOR: Woohoooo! Was kann ich Intelligentes dazu sagen:

Vielleicht, dass mir Humor das Leben gerettet hat.

Klingt pathetisch, war aber so.

Humor hilft, die Sichtweise auf die Dinge zu ändern. Er ändert nicht die Tatsachen. Aber durch die Humor-Brille betrachtet, erscheint die Tatsache in einem anderen Licht.

Humor ist, wenn Sie mich fragen, die wesentliche Basis für Schlagfertigkeit. Nicht nur, wenn es darum geht, eine passende Antwort zu finden und zu erkennen, dass es unschlagbar ist, wenn wir über uns selbst lachen können. Nein, es hilft auch gegen die Sprachlosigkeit. Denn wenn uns nach drei Sekunden nichts einfällt, dann ist der Drops gelutscht. Chance vertan. Haben wir nicht mehr in der Hand. Aber ab dann, exakt ab Sekunde vier gehört das Ruder wieder uns. Denn es liegt doch an Ihnen, ob Sie zu sich sagen „Du blöde Nuss! Jetzt hast Du ein ganzes Buch zum Thema Humor gelesen und Dir fällt immer noch nicht die passende Antwort ein!“ oder ob Sie mit sich etwas humoriger umgehen und sagen „Ach komm! Nicht so schlimm. Scheiter heiter!“

Und warum mir persönlich Humor das Leben gerettet hat?

Weil er mir in den tiefsten, dunkelsten Stunden ein wertvoller Begleiter war. Die Chemotherapie, die bekam ich nicht geändert. Den Krebs, den bekam ich nicht geändert. Aber meine Sichtweise. Der Humor brachte mir meine Selbstbestimmtheit zurück und dafür bin ich ihm auf ewig dankbar!

Fast so dankbar wie ich Katrin Hansmeier und Eva Ullmann bin, dass ich hier das erste Wort haben durfte!

In diesem Sinne, liebe Leserin, lieber Leser: Ein aufgezwungenes Lächeln kann eine Qual sein, aber ein echtes ist eine große Chance! Verlieren Sie Ihres nicht und haben Sie jetzt viel Spaß bei dieser großartigen Lektüre,

Ihre Queen,

äääh, sorry - Nicole Staudinger

(Bestsellerautorin: „Die Schlagfertigungsqueen“)

HUMOR_e

Das Manifest für verzögerte Schlagfertigkeit



Dieser Buchteil geht der Frage nach, warum der Humor trotz unserer Alltagshektik bis zum heutigen Tag überlebt hat.

In unserer effizienzorientierten Zeit erscheint er als überflüssiger Luxus. Dabei ist er eine evolutionäre Überlebensstrategie.

Wir werfen einen Blick über den Tellerrand und räumen mit Humor-Irrtümern auf, denn mancher Mensch geht immer noch davon aus, dass die Humor-Erde Hach ist. Sie erfahren etwas über Ihren eigenen humorvollen Fingerabdruck und kennen nach diesem Kapitel ein nützliches Humor-Modell für den Arbeitsalltag.

1. WILLKOMMEN IM HUMOR-UNIVERSUM

Auch wenn man kein besonderes astronomisches Interesse hat, haben alle von uns bereits himmlische Humor-Momente erlebt. Man ist auf einem einsamen Berg, in einem kleinen griechischen Dorf, auf einer abgelegenen Insel. Man klettert nachts aus dem Zelt oder geht vor die Tür - man sieht die Milchstraße, entdeckt den großen Wagen und viele andere Sternbilder. Man muss sich einen Moment Ruhe nehmen, einen Schritt aus dem Licht gehen, um die Sternenpracht überhaupt in ihrer Weite sehen zu können. So ähnlich verhält es sich mit Humor. In der Helligkeit des Alltagsrauschens geht er uns manchmal verloren. Wir vergessen die Vielfalt des Humor-Sternensystems, nehmen uns keine Zeit zum Atmen und keinen ruhigen Moment, um humorvolle Planeten bzw. die Vielfalt anderer Menschen zu entdecken. Und dann wundern wir uns, dass wir so oft in Schwarze Löcher der Humorlosigkeit gezogen werden und zum Lachen in den Keller gehen. Ein Schwarzes Loch ist das mysteriöseste Gebilde im Universum. Wir nennen es auch die Humorfalle, in die man in regelmäßigen Abständen geraten kann. Schwarze Löcher verschlucken Licht bzw. Humor und lassen uns ratlos zurück.

Sie verehrte Leserin, verehrten Leser, möchten wir einladen, gemeinsam mit uns dem Phänomen Humor genauer auf den Grund zu gehen. Dieses Buch wird die Art, wie Sie über Humor denken, verändern. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es sein kann, in Konfliktsituationen liebevoller

und humorvoller mit sich selbst und dem Gegenüber zu bleiben. Dieses Buch gibt Ihnen ein kommunikatives Werkzeug an die Hand, das Sie gesund halten und glücklich machen wird, selbst in unglücklichen und scheinbar humorlosen Zeiten. Nach dieser Lektüre werden Sie entspannter durch den Alltag gehen, richtig Lust auf Probleme und „harte Nüsse“ haben und wissen, wie Sie Humor gezielt einsetzen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

1.1 Warum hat Humor überlebt?

Humor gibt es schon seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte. Menschenaffen reagierten mit Lachen nach einer Anspannung – wenn das Rascheln im Busch kein Löwe war, sondern nur ein harmloser Hase. Sie entspannten sich selbst, indem sie miteinander lachten. In der Steinzeit entwaffneten Menschen sich gegenseitig durch Lachen. Man signalisierte: Ich tu Dir nichts, ich bin ungefährlich. Später gab es das fahrende Volk, Schausteller und Komödianten zur Unterhaltung der Menschen. Der Hofnarr unterhielt und entspannte den König und das Volk – wenn auch nicht ganz ohne Risiko. Es gab immer wieder Kritiker, Zweifler und Herrscher, die dem Humor keine lange Lebenszeit bescheinigten. Und doch hat er bis heute überlebt. Weil er uns handlungsfähig macht in Momenten der Schockstarre.

Wir mögen und brauchen es alle: die heitere Gelassenheit in täglichen Prozessen, das Durchatmen-Können in schwierigen Momenten, in viel zu langen Besprechungen im Job; in der endlosen Warteschlange der Post am Samstagvormittag; beim Feiertagsessen der Schwiegereltern, wenn es wieder „Erziehungstipps“ gibt; beim Zahnarzt, der „da hinten etwas Unschönes“ entdeckt

hat; beim Steuerberater, der zum Referat über die Feinheiten des Umsatzsteuerrechts ansetzt – kurz in angespannten Situationen. Humor passiert oft unbewusst und intuitiv. Er sorgt für körperliche und geistige Entspannung. Er ist eine Überlebensstrategie, um an manchen Dingen nicht zu verzweifeln. Deswegen gibt es Humor bis heute und er ist in vielen Arbeitsbereichen stärker auf dem Vormarsch als je zuvor. Er wird Ihnen im Leben immer begegnen, ob Sie wollen oder nicht. Und Sie entscheiden, ob Sie ihn zulassen oder blockieren.

Humor ist zunehmend auch ein Handwerkszeug, das immer geschickter eingesetzt und trainiert wird. Er ermöglicht es, mit der eigenen Rolle zu spielen, macht sozial attraktiv und gewinnt Menschen. Er sorgt für Aufmerksamkeit, schafft Vertrauen und kann verhärtete Situationen entspannen. Das hat jeder von uns schon einmal erlebt. Humor gibt uns Urlaub von Gewohntem, Urlaub von uns selbst. Was gar nicht so einfach ist, denn wir haben uns ja immer dabei. Humor kann jedoch auch verletzen, Konflikte eskalieren und Seriosität zunichte machen. Humor ist ein Phänomen, ein Universum, das es schon lange gibt und das auch noch sehr lange existieren wird. Zeit, sich intensiver damit zu beschäftigen.

Schlägt man den Begriff im Duden nach, ist dort zu lesen: die „Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“. Heiterere Gelassenheit sogar gegenüber den Widrigkeiten des Lebens: Humor ist, wenn man trotzdem lacht! Das schrieb schon Otto Julius Bierbaum. Es ist nützlich, Perspektiven zu wechseln, also einen anderen Blick auf die Dinge zu werfen. Humor macht die Traurigkeit und die Tragik des Lebens oft sogar erst ertragbar. Das bedeutet auch die Bereitschaft zur Selbstironie und damit die Fähigkeit, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen.

1.2 Die vier größten Humor-Irrtümer

Wir begegnen immer wieder Menschen mit Glaubenssätzen, die den Blick ins Humor-Universum stark einschränken. Um Humor bewusster einzusetzen und zu trainieren, muss man diese Glaubenssätze überprüfen.

Humor hat man oder hat man nicht.

Humor ist Begabung. Humor kann man nicht lernen. Manche Menschen haben einfach keinen Humor.

Das ist uns zu einfach. Deswegen halten wir es schlicht für einen falschen Glaubenssatz. Humor wird sozialisiert. Während man mit drei Jahren noch Pipi-Kacka-Humor macht, ist man mit 30 humorvoll schon einige Schritte weiter - zumindest die meisten von uns. Eltern und Erzieherinnen, die Humor vorleben, werden von Kindern imitiert. Sie erlauben ihren Kindern Humor (ohne dauernd alles quatschig machen zu müssen). Natürlich gibt jede Familie auch einen unterschiedlichen Humorgesmack weiter. Worüber man lacht ist wie Kleidungsgeschmack. Darüber lässt sich bekanntlich streiten. Und das ist gut so! Natürlich ist Humor auch eine Begabung, die unterschiedlich verteilt ist. Humor ist jedoch auch eine Fähigkeit, die man trainieren kann und muss, wie ein Musikinstrument, wie eine Sportart - zum Beispiel wie Tennis spielen. Eine gute Rückhand übt man einige Jahre. Wenn das Leben einem harte Bälle zuspielt, kann man trainieren, diese mit guter Humor-Kraft zurückzuschlagen.

Ich bin nicht witzig.

Sie kennen das sicher: Es gibt Situationen, in denen Sie gern schlagfertig wären, es aber nicht sind. Und dann, zwei Stunden später, fällt Ihnen die passende Antwort ein.

Deswegen denken viele Menschen, sie wären nicht witzig. Und das halten wir für falsch. Nur weil Sie zu spät witzig sind, heißt das nicht, dass Sie nicht witzig sind.

Tage. Wir brauchen manchmal Tage, bis uns etwas Originelles einfällt. Und wir sind professionelle Humortrainerinnen. Ja, genau. Wir sind nicht schlagfertig. Manchmal schon. Na gut, eigentlich sehr oft. Aber kein Mensch hat immer sofort eine passende Antwort parat. Und Sie ärgern sich, wenn Ihnen zwei Stunden später eine witzige Antwort oder Lösung einfällt? Seien Sie doch froh! Ideen, die zu spät kommen, sind trotzdem noch Ideen. Und sie bringen Sie zum Schmunzeln. Also verschwenden Sie Ihre kostbare Zeit nicht damit, sich zu ärgern, sondern seien Sie dankbar und ein bisschen demütig, dass Ihr kreativer Kopf eine lustige Lösung ausgespuckt hat. Wir nennen das verzögerte Schlagfertigkeit. Unsere Methode dazu heißt: „Schön, wenn es so gewesen wäre!“ Und die geht folgendermaßen: Sicherlich haben Sie sich letzte Woche über etwas geärgert. Eventuell waren Sie nicht schlagfertig oder gelassen humorvoll, obwohl Sie es gern gewesen wären. Erzählen Sie dieses Ereignis in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis ab jetzt einfach mit lustigem Ausgang (den Sie sich im Nachhinein ausgedacht haben). Nicht die ärgerliche Real-Variante, über die Sie sich zum 500. Mal aufregen. Dann machen Sie eine kurze Pause. Und fügen schelmisch hinzu: „Es wäre schön, wenn es so gewesen wäre.“ Wir versprechen Ihnen, dass das mit großer Sicherheit einen Lacher gibt. Es ist ein Vergnügen, sich zumindest vorzustellen, Sie wären schlagfertig gewesen. Damit bringen Sie zuallererst sich selbst zum Lachen. Das wiederum ist sehr wohltuend für Ihre Gesundheit und Ihre Psychohygiene. Und mit einem guten Training verkürzen Sie dann schnell die Zeit zwischen ärgerlichem Ereignis und schlagfertiger, humorvoller

Antwort. Humor, der verspätet einsetzt, ist und bleibt trotzdem noch Humor.

Humor schadet der Kompetenz.

Immer wieder treffen wir Menschen, die sagen, es gibt Situationen, da gehört Humor nicht hin: der Amtsbesuch, der Streit, der Tod. Führungskräfte sind keine Witzbolde, Schulen sind kein Ort der Unterhaltung und Krankenhäuser kein Platz für Spaß. Prozessqualität, Lernziele und Qualitätsmanagement sind nicht lustig, ganz im Sinne des deutschen Klischees. Und doch haben wir es alle schon erlebt: eine langweilige Besprechung, die durch einen lustigen Moment belebt wird; liebevolle, sehr lustige Anekdoten auf der Beerdigung in Erinnerung an den Verstorbenen; humorvolle Spitzenpolitiker (zugegeben eher selten); ein Chef, der kompetent ist und humorvoll; eine Lehrerin, die die Schüler für ihren Stoff begeistert, sich durchsetzen und sich trotzdem selbst auf die Schippe nehmen kann.

Noch in den 1980er Jahren war Humor als professionelle Ressource in therapeutischen und helfenden Berufen sogar „verboten“. Humor war kein Zeichen von Professionalität. Glücklicherweise gab es schon immer Profis, die sich nicht daran gehalten haben. Für sie war und ist Humor ein Zeichen von Kompetenz und eine Möglichkeit zum Richtungswechsel. Der Kurzzeit-Therapeut Paul Watzlawick, die Familientherapeutin Virginia Satir, der Sozialarbeiter Frank Farrelly, die Psychologin Eleonore Höfner - sie alle nutzten bzw. nutzen Humor zur Gesundung der Patientinnen und Klienten. Inzwischen ist man auch in anderen Bereichen einige wichtige Schritte weitergekommen, bezüglich der wirksamen Humordosis von Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitern. Man

kann mittlerweile präziser beschreiben, warum Humor Situationen entspannt oder Menschen beschämt und verletzt. Es gibt also keine Situation, in der Humor NICHT passt, aber es gibt natürlich die unpassende Dosis Humor.

Frauen können keine Witze erzählen.

Humor von Männern und Frauen ist unterschiedlich. In Besprechungen, Vorträgen oder großen Gruppen, aber auch in der Comedy-Landschaft: Es gibt oft die Zuschreibung, Männer sind witziger als Frauen; Männer machen Witze und Frauen lachen darüber. Dabei wird bei Frauenrunden und Mädelsabenden nicht weniger gelacht. Spielt also das Geschlecht keine Rolle? Was sind Ihre Erfahrungen? In unseren Veranstaltungen zeigt sich immer wieder, dass es beides gibt: Männer, die ihren Humor verbessern wollen, und Frauen, die hochgradig witzig und schlagfertig sind und sich eher manchmal auf die Zunge beißen müssen, weil Humor nicht zur Situation passt. Und doch behaupten Frauen viel häufiger: Sie können keine Witze erzählen und Humor nicht professionell auf einer Bühne machen. Sind Männer also einfach mutiger und lauter?

Die coolsten Antworten von Frauen auf solche „Humorfragen“:

Carolin Kebekus antwortete auf die Frage: „Und wie ist es so, als Frau auf der Bühne?“, „Ja, also ich habe ja diese Beine und dann gehe ich mit diesen Beinen auf die Bühne. Das Einzige, was wirklich schwierig ist, ist dass ich immer diese Vagina dabei habe. Die ist ja ständig da und das ist so ein innerer Hohlkörper und deswegen muss ich mich ständig ausbalancieren. Wenn ich nicht diese Brüste hätte

... Also, die sind ja ein gutes Gegengewicht. Hätte ich die nicht, würde ich mit dem Gesicht immer auf der Bühne liegen und könnte überhaupt nichts mehr machen.“¹

Der Komiker Stermann fragte Hazel Brugger, Schweizer Comedian: „Findest Du, dass Frauen lustiger sind? Oder Männer?“ Brugger: „Ich finde Männer nackt lustiger. Das hat so eine ungewollte Dynamik.“

In einem Interview fragte ein Journalist Hazel Brugger: „Wie ist es so, als Frau in der Comedy-Szene?“ Ihre Antwort: „Wie ist es so, als Mann, wenn einem keine schlaunen Fragen einfallen?“ Der Journalist guckte doof aus der Wäsche. Wir haben sehr darüber gelacht.²

Peter Ustinov formulierte es treffend: „Humor ist einfach eine komische Art, ernst zu sein.“ Uns interessiert tatsächlich nicht das Geschlecht, sondern einfach wie Menschen in gutem Kontakt mit ihrem humorvollen Fingerabdruck sind, was humorvoll zu ihnen passt und wie sie das konkret in den Arbeitsalltag oder auf die Bühne bekommen. Wenn auch Sie eine lustige Antwort auf den kleinen Unterschied im Humor-Universum haben, freuen wir uns auf eine Nachricht von Ihnen.

1.3 Welcher Humortyp sind Sie? Die Humorstile im Überblick

Kommen wir nach den allgemeinen Glaubenssätzen nun zu Ihrem persönlichen humorvollen Fingerabdruck. Wenn man Humor im Laufe des Lebens verlieren kann, oder ihn pflegen muss, damit er erhalten bleibt, dann scheint er keine in Stein gemeißelte Eigenschaft zu sein. Humor

entwickelt sich, ist also durchaus veränder- und beeinflussbar.

Ein Modell aus der Humorwissenschaft spricht von den Humorstilen. Wenn Sie neugierig auf Ihren bevorzugten Humorstil sind, beantworten Sie folgende Fragen.³ Wenn Sie eine Frage mit JA beantworten, notieren Sie bitte eine 1. Wenn Sie eine Frage mit NEIN beantworten, bitte eine 0.

In diesem Fragebogen geht es vorwiegend um Humor im beruflichen Umfeld. Aber Sie können „bei der Arbeit“ natürlich beliebig durch „im Alltag“ ersetzen und „Kolleginnen“ durch „Familie und Freunde“.

1. Normalerweise fällt mir etwas Witziges ein, wenn ich mit Kollegen zusammen bin.
2. Andere über mich lachen zu lassen, ist meine Art, meine Kolleginnen bei Laune zu halten.
3. Wenn ich mich bei der Arbeit ärgere oder unglücklich fühle, versuche ich, etwas Lustiges an der Situation zu finden, um mich besser zu fühlen.
4. Wenn jemand bei der Arbeit einen Fehler macht, ziehe ich sie oder ihn oft damit auf.
5. Wenn ich bei der Arbeit jemanden unsympathisch finde, benutze ich oft Humor oder Hänseleien um sie oder ihn herabzusetzen.
6. Wenn ich bei der Arbeit deprimiert bin, kann ich mich normalerweise mit Humor aufmuntern.
7. Wenn ich mich bei der Arbeit unglücklich fühle, versuche ich, an etwas Lustiges zu denken, um mich aufzuheitern.
8. Wenn ich etwas bei der Arbeit sehr lustig finde, werde ich darüber lachen oder witzeln, auch wenn sich jemand dadurch angegriffen fühlen könnte.

Zählen Sie nun Ihre Punkte bei den Fragen 1, 3, 6 und 7 zusammen. Anschließend zählen Sie die Punkte der Fragen 2, 4, 5 und 8 zusammen. Mit diesen beiden Ergebnissen können Sie ermitteln, für welchen Humorstil Sie die höchste Punktzahl haben.



Summe von Fragen 1, 3, 6 und 7:
(SOZIALER HUMOR)



Summe von Fragen 2, 4, 5 und 8:
(AGGRESSIVER HUMOR)

Wenn Sie bei beiden Humorstilen die gleiche Punktzahl haben, ist Ihre Ausprägung in beide Richtungen ähnlich stark.

Humorstile

Man kann Humor selber erleben, ohne dass eine andere Person dabei ist. Humor kann sich auf jeden Menschen selbst beziehen. Humor kann aber natürlich auch in der Interaktion, also im Austausch mit anderen Menschen, passieren. Und Humor kann Menschen und Situationen auf- oder abwerten.

AUSWERTUNG



Sie neigen zu Sozialem bzw. Selbstaufwertendem Humor.