

## Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

### Kreativität, Flexibilität und Witz im Berufsalltag

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Im Berufsalltag ist die Macht des Humors eine stark unterschätzte Eigenschaft. Nicht zuletzt weil dort der Ernst und der Humor als Gegensätze verstanden werden.

Das Seminar meint es ernst: Humor ist mehr als eine angenehme Eigenschaft, die einen Menschen sympathisch macht. Humor ist kein einheitliches, sondern ein komplexes Phänomen. Ein versöhnlicher Humor ist die Fähigkeit, den freien Raum zu finden, den Raum dazwischen – die Fähigkeit sich von den Gegensätzen zu lösen, die Konflikte charakterisieren. Mit einem solchen Humor bekomme ich ein Verständnis für die gegensätzlichen Positionen oder Meinungen meines Gegenübers und ein Gefühl für die Besonderheiten der jeweiligen Situation. Erst wenn dies als nicht möglich herausstellt, müssen Grenzen und Werte klar gesetzt werden.

Wie schön wäre es, wir könnten mit einem kleinen Dreh einer kritischen Situation die Schärfe nehmen. Vielleicht gelingt es sogar, dem Gegenüber ein Lächeln zu entlocken und dadurch schwierige Situationen und Begegnungen zu erleichtern – oder gar zu lösen! Gerade im Berufsalltag, der oft so ernst daher kommt, kann nur ein gegenseitiger Respekt die Grundlage für einen lösenden Humor sein, bei dem beide Seiten gewinnen.

Es geht dabei darum, sich aus den Fallstricken der alltäglichen Kommunikation heraus zu lösen, besonders aus der Neigung, sofort und emotional defensiv oder aggressiv zu reagieren. Zu diesen Fallstricken gehört die Neigung unseres automatischen „Esels“, in emotional anspruchsvollen Situationen auf „Kampf“, „Flucht“ oder „Totstellen“ zu stellen. Wenn wir in solchen Augenblicken über einen versöhnlichen Humor verfügen, können wir auch in herausfordernden Situationen wirkungsvoll und handlungsfähig bleiben.

Das bedeutet u.a. sowohl ein Verständnis für die eigene „Schwächen“ als auch die Fähigkeit zur Empathie für das Gegenüber ein. Wenn wir so gelöst humorvoll sein können, erkennen wir direkt in der Situation, was notwendig ist, um kritische Situationen mit einem Lächeln zu bewältigen, entschärfen und in etwas Positives zu wenden.



**Seminar Nr.:** 818625

**Termin:** 01.12.2025 – 05.12.2025

Mo, 13.30 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12 Uhr) bis Fr, 13 Uhr (Ende mit gemeinsamem Mittagessen)

**Ort:** Kloster Steinfeld

**Preise:** 865,- € (incl. Ü/VP) für Privatpersonen  
1.065,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen  
EZ-Zuschlag: siehe 2. Seite

**Dozent:** David Gilmore

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung tätig war. Seine Verbindung von persönlichem und kreativem Prozess bietet er seit 1983 bei Seminaren, Auftritten und Fortbildungen zum Thema: „Die Kraft des Lachens“ an. Von 1983-1999 war er in der Psychiatrie in Freudenstadt als Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown und närrischer Begleiter im Alltag tätig und zusätzlich in weiteren zwei psychosomatischen Kliniken. Komik als heilsames Mittel brachte er im Rahmen seines Projekts „Moving Stages“ in viele Bereiche des öffentlichen, pädagogischen, sozialen und heilberuflichen Lebens.

**Teilnehmendenzahl:** 10-16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

- Sie lernen einen spielerischen und humorvollen Umgang mit dem „Theater Ihres beruflichen Alltags“ kennen, der den Zugang zum wirksamen Körperausdruck und den Umgang mit Emotionen bewusst mit einbezieht.
- Sie lernen den Wert eines offenen Spielraums für sich selbst wie für ein Gegenüber als Voraussetzung für einen humorvollen Umgang wahrzunehmen.
- Sie entdecken im Spiel Ressourcen, die konkret Ihr humorvolles Handeln im beruflichen Alltag erweitern.

Die neu entwickelten Kompetenzen sollen in Ihren (beruflichen) Alltag transferiert werden.

#### Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Humor Sie dabei unterstützt, in herausfordernden Situationen in Ihrem Berufsalltag handlungsfähig zu bleiben.
- Sie lernen, wie Ihnen Humor dabei hilft, in (Berufs-) Situationen mehr Spielraum, Kreativität und Flexibilität zu entwickeln.
- Sie erfahren, wie Sie über Humor Ihr Arbeitsleben effektiver und motivierter gestalten können.

## Themen

- Was ist Humor und wie kann ich zwischen aggressiven und heilsamen Humor unterscheiden?
- Wann hört der Spaß auf? Was ist mein Ernst?
- Mit den Mitteln des Clown- und Narrenspiels, sich aus einem Aktion-Reaktion-Zyklus lösen
- Die Wirkung der inneren und äußeren roten Nase. Grundwerkzeuge und Dynamiken der Komik
- Wie funktionieren wir? Den Lebens- und Humorkompass verstehen und anwenden
- Der „Esel“, seine Spiele und die Kultur der Perfektion. Störungen und Hindernisse als kreative Kraft „Stabiles
- „Scheitern“ - die eigene, lösende Komik finden. Den Freiraum und die Perspektive erweitern.
- Die Bühne als Methode entdecken
- Anker für den (beruflichen) Alltag

## Methoden und Inhalte

Sie lernen:

- stimmlich, emotional, körperlich und sprachlich den eigenen Spielraum zu erweitern
- mit Hilfe von Spiel und Clownmethoden u.a. mit Einsatz der roten Nase zwischen aggressivem und heilsamem (sprich: lösenden) Humor zu unterscheiden und sich dadurch aus dem Aktion-Reaktion-Zyklus herauszulösen und besser mit Gegensätzen und der Dynamik der Kommunikation im beruflichen Alltag umzugehen
- durch eine verbesserte Wahrnehmung körperlicher und emotionaler Signale schlagfertiger und spontaner zu reagieren
- zentral dazu ist der Umgang mit dem eigenen inneren und dem äußeren „Esel“, für das Spiel mit ihm und für das Verständnis für ihn.
- durch Sensibilisierung für die eigene Motive wie auch für die Beweggründe des Anderen beweglicher und vorurteilsfreier zu werden und dadurch die Grundlage für Humor und für ein lösungsorientiertes Handeln zu erweitern
- Dazu dient das Erlernen, wie wir und andere unsere Haltungen verkörpern, mit ihnen spielen und einsetzen. Dazu dient das Spiel des Clowns bzw. des Narren, die von einer Position der „Null“ ausgeht, um eine wohlwollende, „umarmende“ Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln, auch im Beruf.
- Dazu dient die Bühne als Methode und Spiegel, um sowohl den humorvollen Umgang praktisch und konkret zu demonstrieren als auch den Kern einer Situation anschaulich zu machen.
- Die Teilnahme am Seminar setzt eine Bereitschaft voraus, solche Methoden auszuprobieren und auf einen persönlichen Prozess einzulassen.
- Im Seminar entwickeln Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Es finden täglich Auswertungen, Selbst-Reflexion und Transfers in den Berufsalltag statt.

### Bitte bringen Sie zum Seminar mit

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen drinnen), warme Kleidung und Regenschutz für Aufenthalte im Freien
- dicke Socken oder Hausschuhe
- Schreibutensilien - Schreibblock

## Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld ([www.kloster-steinfeld.de](http://www.kloster-steinfeld.de)) verfügt über ein einfaches Tagungshaus. Dort findet das Seminar statt. Sie können im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** (einfacher Standard) in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) übernachten. Gegen einen Aufpreis von 60,00 € insgesamt sind EZ mit eigener Dusche/WC buchbar (begrenzte Verfügbarkeit).

Das **neue Gästehaus** bietet Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen: 37,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC. 11,00 € pro Nacht pro Person im halben DZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

**Anreise: Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!