

VERA F. BIRKENBIHL

HUMOR

An Ihrem Lachen
soll man Sie erkennen

Inhaltsverzeichnis

Intro: Hier geht es los!	8
1: Wenn es uns lacht... Oder: Wie lachen Menschen?	23
Was passiert im Körper beim Lachen?	24
Lachen Sie sich doch gesünder!	35
2: Zwei Arten des Lachens?	40
Kategorie 1: Lachen GEGEN die Welt	41
Kategorie 2: Lachen MIT der Welt	46
3: Die Ent-Täuschung: Schluß mit lustig?	49
KOESTLERs Bisoziation	54
4: Sehr witzig, haha! Oder: Stärken Sie Ihre Humor-Fähigkeit	59
Die fünf Stufen Ihrer Humorfähigkeit oder: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen!	60
Die Kunst, sich selbst durch den Kakao zu ziehen	67
5: Generieren Sie Ihre Witze doch selber!	70
Teil 1 (nach Gene PERRET): Fingerübungen für Einsteiger	71
Teil 2: Vier weitere Trainings-Übungs-Typen (für Fortgeschrittene)	81

6 Inhaltsverzeichnis

6: Das ABC von Humor & Witz	105
A wie Antwort	106
B wie biologisches Lachen	108
C wie Chairos	109
D wie Dienstleistung	113
E wie Erwartungshorizont	115
F wie Frustrations-Toleranz	118
G wie geistige Entwicklung	120
H wie Heimat, emotionale [©]	121
I wie Insel oder: Ist dieser Witz witzig?	124
J wie Ja zu Humor!	128
K wie Kalauer (Kal-AUA)	129
L wie Loyalität	131
M wie das Mu-ROH-Prinzip [©]	132
N wie nachdenklich machen	138
O wie Opfer	141
P wie Priorität	146
Q wie Qualität des Lebens	147
R wie Repertoire	148
S wie Strategien	148
T wie T-Zellen	149
U wie Unbekanntes „verlachen“	151
V wie Vergleich	152
W wie Witze-Roulette	153
X wie ein „X“ für ein „U“ vormachen?	153

Y wie Yo-Yo-Effekt	156
Z wie Zufall oder Zielstellung?	158
7: Damit Sie was zu lachen haben...	160
Anhang I: Merkblätter	196
Merkblatt Nr. 1: Ein neues Konzept: Das BUCH-SEMINAR	196
Merkblatt Nr. 2: Inneres Jogging	198
Merkblatt Nr. 3: KOESTLER	200
Merkblatt Nr. 4: Die Geheimschrift	201
Merkblatt Nr. 5: Mögliche Auflösungen zu den Witzen im Kapitel <i>Generieren Sie Ihre Witze doch selber!</i>	202
Merkblatt Nr. 6: Männer-Humor	209
Merkblatt Nr. 7: Thema Galgenhumor: Lachen verboten?	212
Anhang II: Literaturverzeichnis	214
Anhang III: Stichwortverzeichnis	218