

Herzlich willkommen

zum Referat

«Humor und Provokation in der lösungsorientierten Beratung»



Gaymann/Cartoon

Referent:

José Amrein, dipl. Logopäde
Master in Advanced Studies
Praxis für Logopädie und
lösungsorientierte Therapie
Klosterstrasse 5, 6003 Luzern

Tel. +41 79 376 92 55

www.praxis-amrein.ch

E-Mail: info@praxis-amrein.ch

Witze

Ein Freund sagt zum Stotterer: «Hast du eine Stunde Zeit? Ich muss mal fünf Minuten mit dir reden.»

Ein Stotterer hat ein totes Pferd vor der Post gefunden und ruft die Polizei an, bekommt das Wort «Post» aber nicht heraus. Nach einer Stunde ruft er ganz erschöpft wieder an. Jetzt liegt das tote Pferd vor dem Rathaus.

Frau Meier kommt mit ihrer Tochter zum Arzt. Der Arzt fragt sie: «Stottert ihre Tochter immer so?» «Nein, nur wenn sie was sagen will.»

«Aber Herr Ober, kassieren Sie immer gleich nach dem Servieren?»
«Nein, nur wenn ich ein Pilzgericht auftrage.»

Sie waren eine Woche verheiratet. Sie kochte schauerhaft. «Einfach nicht zu geniessen!» stöhnte er. «Und dabei stand im Heiratsinserat, du hättest die Kochschule besucht.»

«Das war ein Druckfehler, Liebster. Es hätte heissen sollen <Hochschule>!»

«Unser Grosi hört jetzt wieder etwas besser.»
«Wie kommst du darauf?»
«Als gestern der Blitz bei uns einschlug, rief sie <Herein>!»

Zwei Männer halten bei einer Ampel. Der eine sagt zum anderen: «Schau, die schöne, rote Farbe.» Die Farbe wechselt auf Orange: «Schau, die haben noch mehr Farben.» Sie warten und es wird grün, dann wieder rot. «Jetzt haben sie keine neuen Farben mehr. Komm, wir fahren weiter!»

«Warum haben die Flugzeuge Propeller?» «Damit die Piloten nicht schwitzen.»
«Das glaube ich nicht.» «Doch, ich habe selber gesehen, wie ein Pilot zu schwitzen begann, als sich der Propeller nicht mehr drehte.»

Der Kellner fragt den seekranken Passagier: «Soll ich Ihnen das Frühstück in die Kabine bringen?» «Werfen Sie es lieber gleich über Bord!»

«Schön weit aufmachen!» sagte der Zahnarzt, als der Golfball auf das Loch zurollte.

Zwei Schulfreunde treffen sich nach zehn Jahren. «Wo arbeitest du?» «Beim Theater.»
«Was machst du dort?» «Ich verteile die Rollen» «Das ist ja eine schwierige Aufgabe.»
«Es geht. Ich muss einfach gut aufpassen, dass in jedem WC eine ist.»

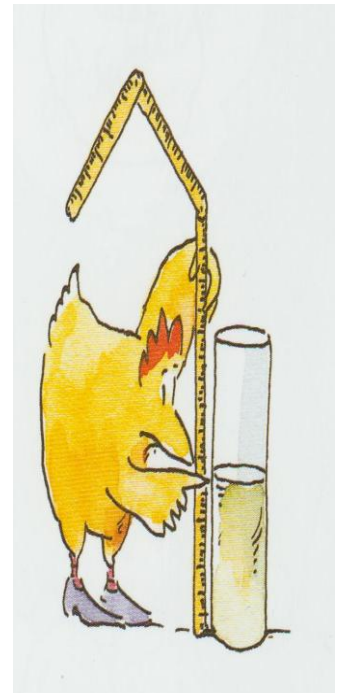
«Karl, ist deine Wohnung wirklich so feucht?» «Und ob! Heute Morgen fand ich einen Fisch in der Mausefalle.»

«Unser Hund lügt.» «Quatsch.» «Doch, ich beweise es dir. Barry, wie macht die Katze?» «Wau, wau!»

«Papa, du hast Glück!» «Wieso?» «Du brauchst mir für dieses Jahr keine neuen Schulbücher zu kaufen.»

Meine Haltung

- Herstellung des guten Drahtes
- Positive Haltung gegenüber dem Vis-à-vis
- Positive Grundhaltung gegenüber dem Leben und den Menschen im Allgemeinen
- Führung übernehmen (Wer weniger vom andern will, führt!)
- Probleme nicht allzu ernst nehmen, den Menschen ernst nehmen
- Wertfreie Herangehensweise
- Glaube an Selbstverantwortung
- Abgrenzung
- Dem Gegenüber die Probleme zumuten
- Veränderung zutrauen



Gaymann Cartoon

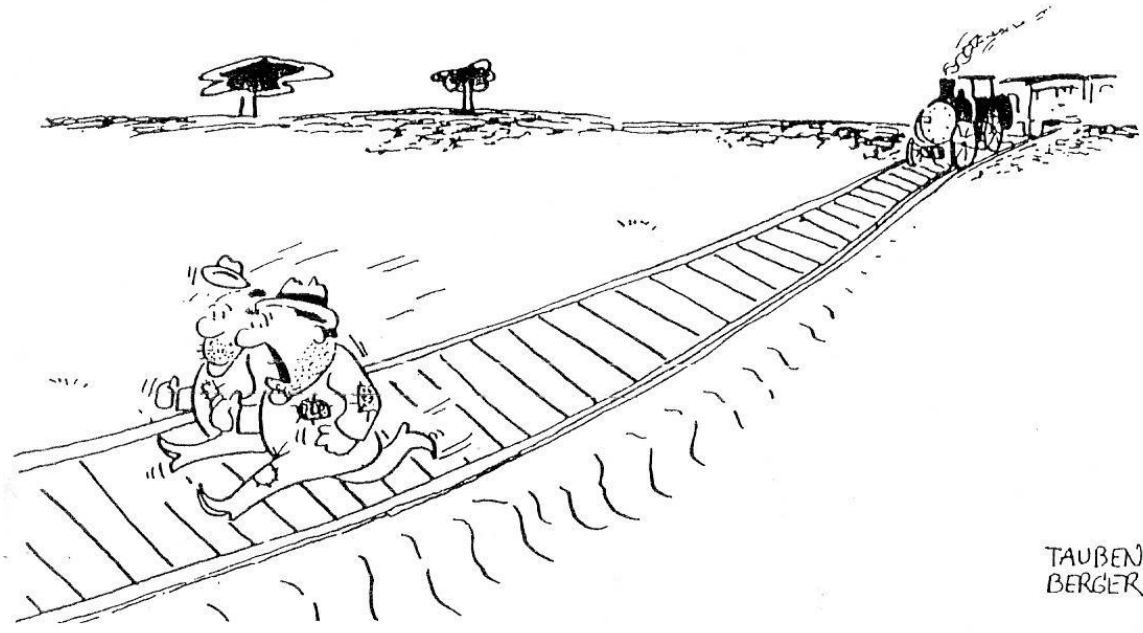


Mösner/Cartoon

Wie werde ich humorvoll?

- Sich selber nicht so ernst nehmen
- Optimistische Haltung
- Nicht alles so ernst nehmen
- Umdeuten, einen anderen Blickwinkel einnehmen
- Spielerische Herangehensweise
- Etwas erfinden, scherzen
- Übertreiben, untertreiben
- Alles umkehren, das Gegenteil sagen
- Necken, liebevoll auf den Arm nehmen
- Überraschen, paradox und absurd reagieren
- Fehler locker nehmen, mit Spass scheitern,
- Den ersten Gedanken sagen
- Zuhören und akzeptieren





TAUBENBERGER

«Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren.»

Aus «Simon, F.B. & G. Weber (2004): Vom Navigieren beim Driften. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.»

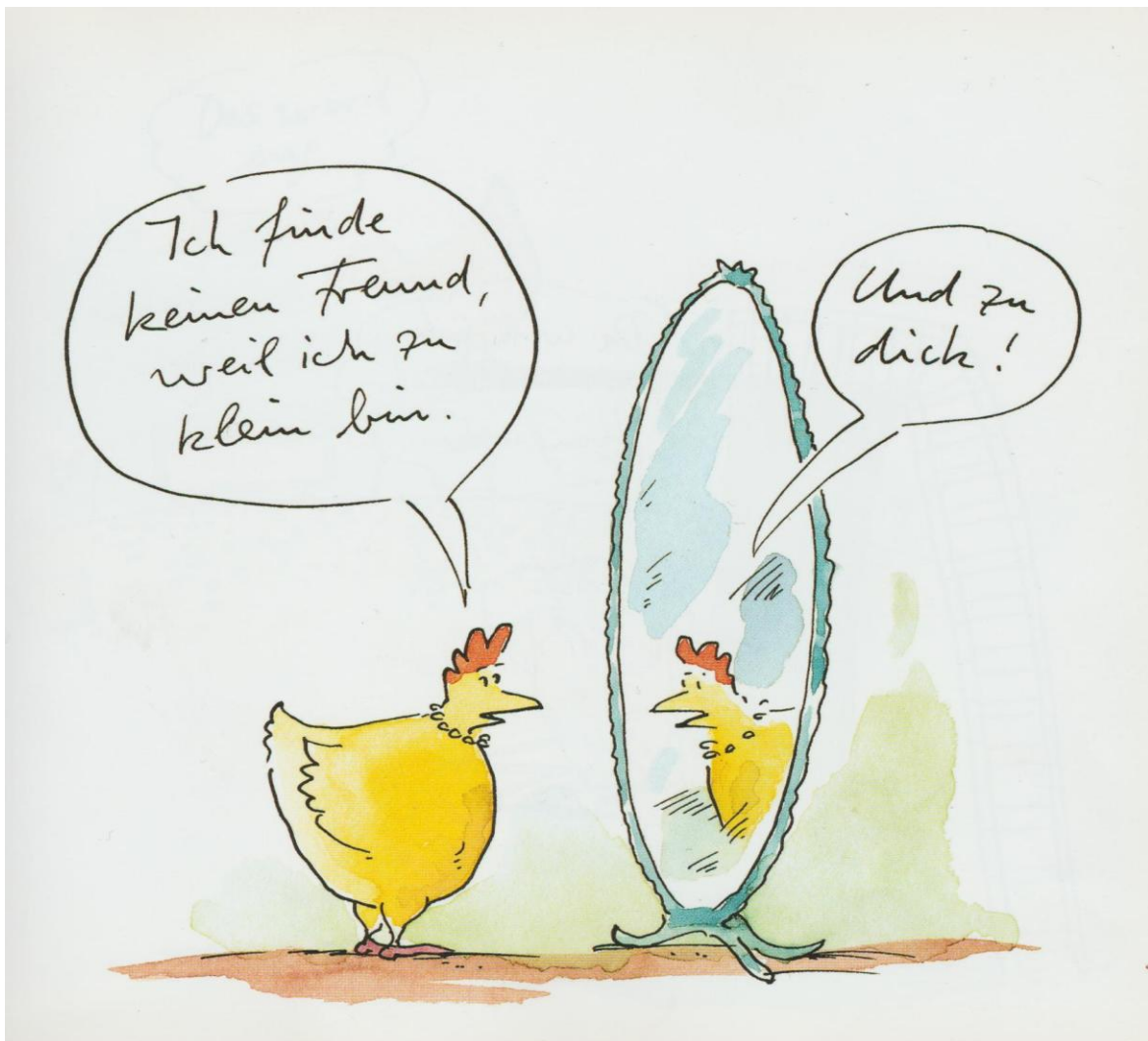


LKW

Liebevoll**e**s **K**arikieren des **W**eltbildes

provocare: hervorrufen, herausfordern

leichte Verwirrung, Trance



Aus «Gaymann, P. (2005): Das schaffst du. Germering: Groh.»



Lioriot Cartoon

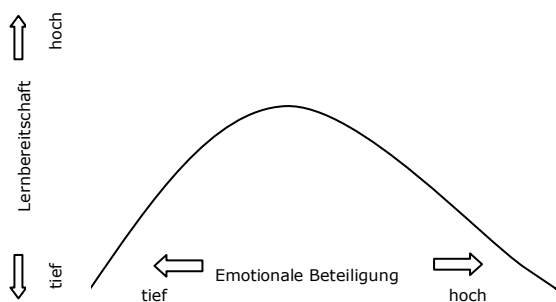
Sich auf die Seite des anderen schlagen!

nonverbal ► wohlwollend

verbal ► frech, direkt

Wo sind selbstschädigende Denk- und Verhaltensmuster?

mittlere emotionale Beteiligung



7 Topps von Humor und Provokation

1. Überraschende, humorvolle und absurde Umdeutungen
2. Spiegeln und übertreiben
3. Verwendung von Bildern
4. Verwendung von Geschichten
5. Liebevoll necken (Wirkung thematisieren, Zeitsprung machen etc.)
6. Paradox intervenieren: Begeisterung für das Problem/Symptom zeigen (sekundären Gewinn offen legen, Vorteile des Problems hervorheben, Nachteile herunterspielen, animieren das Symptom zu verstärken)
7. Idiotische Anregungen (Anregungen, die zum momentanen Verhalten passen)

! Metakommunikation (Rückmeldung am Schluss einfordern)



Gaymann/Cartoon

1000 mögliche Antworten

Humorvolle, provokative und paradoxe Elemente werden nicht nach einem bestimmten Schema sondern in freier und intuitiver Weise verwendet. Auf eine Äusserung kann man in verschiedenster Art reagieren. Vorteilhafterweise kombiniert man die Sätze mit liebevoller Stimme und wohlgemeintem Necken. Hier ein paar mögliche Antworten auf den Satz «Gell, ich bin ein schwieriger Fall!»:

Klient: «Gell, ich bin ein schwieriger Fall!»

- Sehen Sie sich als schwierigen Fall? (ruhig zurückfragen)
- Sie sind ein sehr, sehr schwieriger Fall. (imitieren und übertreiben)
- Ja, aber ich liebe schwierige Fälle. (beipflichten und umdeuten)
- Ich muss Sie enttäuschen. Sie liegen im Durchschnitt der Schwierigkeiten. (offen und direkt antworten)
- Schwierige Fälle benötigen 30 Jahre zum Lösen. (übertriebenes Zukunftsszenario)
- Das ist ein guter Grund, dass wir den Fall gar nicht lösen. Sie gewöhnen sich einfach an die Situation. (sich für das Problem begeistern)
- Endlich wieder ein schwieriger Fall. Die einfachen Fälle sind mir nämlich viel zu langweilig. (elegant umschreiben)
- Schon meine Grossmutter sagte: «Schwierige Fälle sind einfach zu lösen und einfache Fälle schwierig.».(umdeuten und eine Geschichte erzählen)
- Sie sind wie ein Schweizer Uhrwerk. Da alles so fehlerlos klappen sollte, wird es einfach ein bisschen schwierig. (Bild verwenden)
- Auch schwierige Fälle kann man Schritt für Schritt lösen. (offen und direkt antworten)
- Schwierige Fälle benötigen viel Ausdauer und Kreativität. Haben Sie das? (den anderen herausfordern)
- Sie benötigen 10 Beraterinnen und 10 Berater. (Tipp, der zum momentanen Denken passt)
- Sie sind die komplizierteste, fantasievollste, kritischste und liebevollste Person auf diesem Planeten. (verrückter denken als der andere)
- Sie könnten 100-mal pro Tag sagen: «Ja, ich bin ein schwieriger Fall.» Irgendwann werden Sie voll und ganz daran glauben (animieren, «ja» zu sagen)



Wirkung von Provokation und Humor

Folgende Ziele sollen beim Klienten erreicht werden:

- Schaffung von Handlungsspielräumen
- Öffnung des Blicks und der Sichtweisen
- Entspannung und Distanz gegenüber den Problemen
- Auflösung von Denk- und Verhaltensblockaden, Neuformierung des Weltbildes
- Sicherung des Selbstwertes, verbal und im Verhalten
- Stärkung der Eigenverantwortung, Abschied von der Opferrolle
- Sich auf Wagnisse einlassen können
- Stärkung der unmittelbaren Reaktionsfähigkeit bei Konflikten
- Widerstand gegen die Selbstschädigung
- Differenzierung
- Stärkung des Selbstverteidigungs- und des Durchsetzungsvermögens
- Spass an der Therapiestunde

*Das sind die beiden Eggdaten.
Dazwischen liegen unendlich
viele Möglichkeiten - zumindest
für die Freiläufenden unter euch!*

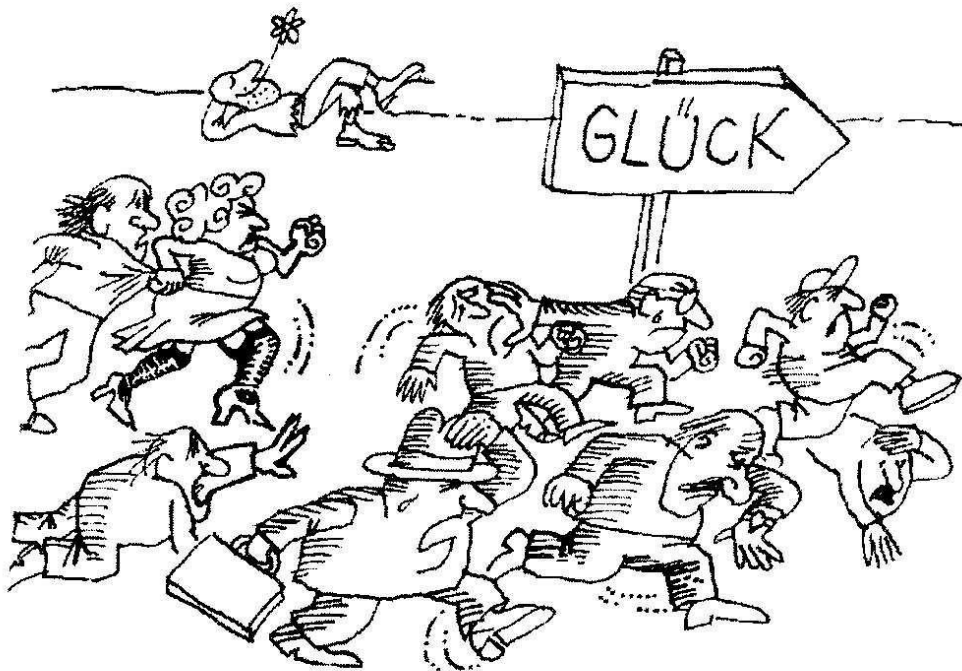


Gaymann/Cartoon

Anregung für ein ernstes Leben

Wer die Vorteile eines sicheren, sehr ernsten und braven Lebensstils noch mehr geniessen möchte, halte sich an folgende Regeln:

1. Folge nie deinem ersten Impuls! Das ist gefährlich.
2. Geh das Leben nach perfektionistischen Plänen an und erlaube nie eine Abweichung!
3. Meide spontane, herzliche Menschen!
4. Pflege eine pessimistische Sichtweise!
5. Umgeh Überraschungen!
6. Strebe deine Ziele verbissen an und erlaube dir nie einen Fehler!
7. Töte deine spielerischen und kindlichen Neigungen ab!
8. Suche die Sicherheit und meide jeglichen Spass!
9. Pflege Stress, Anspannung und Hektik! Nimm dir zu viel vor!
10. Sieh das Leben als eine enge Sackgasse!



Mösner/Cartoon

Kursangebot von José Amrein

Humor & Provokation in Therapie u. Beratung

3./4. Nov. 2023 oder 1./2. März 2024 oder 8./9. Nov. 2024

Humor & Schlagfertigkeit in Beruf u. Alltag

16. Sept. & 28. Okt. 2023 oder 14. Sept. & 26. Okt. 2024

Improvisations-Theater

25. Mai 2024 oder Montag-Spielabende

Geschichten erzählen

19./20. Jan. 2024

Übungstag Humor & Provokation in Therapie u. Beratung

24. Mai 2024

Buch und Spiele von José Amrein:

Buch «Humor & Provokation in der Kommunikation»

Humor-Set, Zitaten-Set und Kommunikationsspiele

Spruchkarten zum Aufhängen und Versenden

Abschliessende Anregungen:

- Mit den besten Freunden und Lieblingskunden üben
- Die innere Haltung und der gute Draht sind das Wichtigste! Wer mit Herzenswärme und Menschenliebe ans Werk geht, riskiert wenig.
- Den eigenen Humor weiterentwickeln, Orientierung an den eigenen Stärken
- Rückmeldungen einfordern
- Humorvolle und provokative Äusserungen lassen sich in vielen Berufs- und Alltagssituationen einbauen. Unentwegtes Witzig- und Provokativ-Sein kann jedoch unsympathisch wirken.
- Humor und Provokation nicht als Technik ansehen
- Lehnstuhltechnik: Unbefriedigende Situationen zu Hause durchgehen und schlagfertige Antworten finden, Sammlung von Vorteilen problematischer Verhaltensweisen erstellen
- Sammlung von guten Witzen, Anekdoten und Sprüchen
- Wartezimmer mit Literatur, Cartoons und Spruchtafeln ausstatten
- Improvisationsfähigkeit trainieren (Improvisations-Theater, Gesellschaftsspiele etc.)
- Bei der Arbeit mit Kindern den kognitiven Entwicklungsstand berücksichtigen (viele nonverbale Elemente einbauen, das Kind öfters spiegeln und das Lachen in den eigenen Augen nicht vergessen), Kinder sollen immer wissen, was ernst und was humorvoll gemeint ist. Ironische Bemerkungen sind in der Regel erst ab dem 7. Lebensjahr möglich.
- Bei allfälligen Problemen:
 - Eigene Geisteshaltung und Menschenbild überprüfen
 - Suche nach eigenen Wachstumsbremsen und eigenen Blockaden
 - Misserfolg mit Humor angehen
 - Entschuldigungen wirken bei allfälligen Verletzungen Wunder.