

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Humorvoll unterrichten</b> .....                             | 7  |
| <i>Vorwort von Eckart von Hirschhausen</i>                      |    |
| <b>Einleitung</b> .....   | 10 |
| <b>1. Mit Humor lernt es sich leichter</b> .....                | 12 |
| Humor als Lernbeschleuniger .....                               | 12 |
| Humorvolles Klassenklima .....                                  | 15 |
| Keine Angst vor Kontrollverlust .....                           | 17 |
| Auf die Dosis kommt es an .....                                 | 19 |
| Entwicklungsstufen von Humor bei Kindern und Jugendlichen ..... | 21 |
| Welcher Humor ist der richtige? .....                           | 24 |
| <b>2. Humorvoll unterrichten</b> .....                          | 26 |
| <b>Humorrituale</b> .....                                       | 26 |
| <i>Witz des Tages</i> .....                                     | 28 |
| <i>Cartoon der Woche</i> .....                                  | 29 |
| <i>Humormotto der Woche / des Monats</i> .....                  | 29 |
| <i>Humorblitzlichter der Woche</i> .....                        | 30 |
| <i>Lachkasten</i> .....   | 30 |
| <i>Klausurwitz</i> .....  | 31 |
| <i>Humorregal</i> .....   | 34 |
| <i>Humorforscherkiste</i> .....                                 | 34 |
| <i>Humorspielekiste</i> .....                                   | 34 |
| <i>Handpuppen</i> .....   | 35 |
| <b>Persönliches Erzählen</b> .....                              | 36 |
| <b>Humortechniken für den Unterricht</b> .....                  | 39 |
| <i>Übertreiben</i> .....  | 41 |
| <i>Überraschen</i> .....  | 42 |
| <i>Absichtlich kindlich sein</i> .....                          | 43 |
| <i>Schwäche zeigen</i> .....                                    | 44 |
| <i>Körperhumor</i> .....  | 46 |
| <b>3. Konflikten den Ernst nehmen</b> .....                     | 48 |
| <b>Streitigkeiten der Schüler humorvoll entschärfen</b> .....   | 48 |
| <i>Konfliktgespräch mit meiner zweiten Klasse</i> .....         | 49 |
| <i>Konfliktsituation in einem Kinderheim</i> .....              | 50 |
| <i>No-blame-Sitzung mit einer Schulpsychologin</i> .....        | 50 |
| <b>Aggressive Schüler mit Humor überraschen</b> .....           | 51 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>4. »Gemeinsam Leben Lernen« – soziales Lernen mit Humor .....</b>     | <b>54</b>  |
| <b>5. Lachen, lächeln, locker bleiben – Humor gegenüber Eltern .....</b> | <b>58</b>  |
| Elterngespräche mit Humor entschärfen.....                               | 58         |
| <i>Die Judomethode.....</i>  | <i>61</i>  |
| Elternabende humorvoll gestalten .....                                   | 63         |
| <b>6. Keine Angst vorm Scheitern .....</b>                               | <b>67</b>  |
| <b>7. Trainieren Sie Ihren Sinn für Humor .....</b>                      | <b>70</b>  |
| <b>Lehrer brauchen Humor .....</b>                                       | <b>70</b>  |
| <i>Salutogenese – Was hält gesund?.....</i>                              | <i>71</i>  |
| <i>Humor – Das natürlichste Antistressmittel.....</i>                    | <i>73</i>  |
| Lachen hält gesund .....   | 75         |
| Was bedeutet Sinn für Humor? .....                                       | 77         |
| <i>Sinn für Humor.....</i>   | <i>79</i>  |
| <i>Humorstudie mit Lehrern.....</i>                                      | <i>82</i>  |
| Humor und Achtsamkeit helfen im Schulalltag.....                         | 83         |
| <b>Praxistipps für die eigene Humorgesundheit .....</b>                  | <b>86</b>  |
| <i>Humortipp 1: Sich täglich etwas Lustiges gönnen.....</i>              | <i>86</i>  |
| <i>Humortipp 2: Das innere Kind entdecken .....</i>                      | <i>90</i>  |
| <i>Humortipp 3: Gute Laune und Wertschätzung gewinnen .....</i>          | <i>94</i>  |
| <i>Humortipp 4: Die Nähe von humorvollen Menschen suchen.....</i>        | <i>98</i>  |
| <i>Humortipp 5: Witze und lustige Anekdoten erzählen.....</i>            | <i>100</i> |
| <i>Humortipp 6: Über sich selbst lachen können.....</i>                  | <i>104</i> |
| <i>Humortipp 7: Den Humor nicht verlieren.....</i>                       | <i>108</i> |
| <b>Schlusswort .....</b>   | <b>111</b> |
| <b>9,5 Tipps gegen den Ernst des Lebens.....</b>                         | <b>113</b> |
| <i>Nachwort von Eckart von Hirschhausen</i>                              |            |
| <b>Praktische Unterrichtsmaterialien .....</b>                           | <b>120</b> |
| Gegenseitiges Kennenlernen.....  | 122        |
| Klassenregeln einüben .....  | 128        |
| Klassengemeinschaft und soziale Beziehungen stärken .....                | 132        |
| Wach werden .....  | 141        |
| Schülerpersönlichkeit stärken .....                                      | 145        |
| Konzentration und Achtsamkeit stärken .....                              | 152        |
| Stress- und Konfliktlösung.....  | 154        |
| Für Elternabende .....   | 160        |
| <b>Anlagen zu den Unterrichtsmaterialien .....</b>                       | <b>162</b> |
| <b>Literatur .....</b>   | <b>182</b> |