



Handout

„Humor auf Rezept? Die Dosis macht das Gift!“

von und mit

Eva Ullmann
Deutsches Institut für Humor[®]

GMA-Tagung

**03. Oktober 2015
Leipzig**

„Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist.“
Giovanni Guareschi, Ital. Schriftsteller (1908-1968)

Inhaltsverzeichnis

Physiologie und Humor	4
Grundlagen humorvoller Kommunikation.....	5
Stimmungsmanagement	5
Humor durch Missverständnisse.....	7
Techniken	8
1. Das Offensichtliche übertreiben	8
2. Gegensätzliche Bilder verwenden und ausschmücken.....	9
Ethische Richtlinien von HumorCare	10
Zusammenfassung	12
Literaturliste	14



Das **Deutsche Institut für Humor**[®] hat es sich seit einigen Jahren zur Aufgabe gemacht, das Thema erfolgreiche Kommunikation unter dem Aspekt *humorvoll kommunizieren* zu bearbeiten. Dabei geht es nicht um Schenkelklopfer und Schotenreißer. Unser Anliegen ist es, das Thema Kommunikation humorvoll, effektiv, sensibel und wohldosiert im Arbeitsalltag einzusetzen. MitarbeiterInnen und Führungskräfte eines Unternehmens zu motivieren, Herausforderungen mit Perspektivwechseln zu begegnen und der eigenen Kommunikation ungewohnte Möglichkeiten zu schenken. Dieses Anliegen wird in informativen, persönlichkeitsbildenden, interaktiven Trainings oder Vorträgen umgesetzt. Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit eröffnet, die Ressourcen im Team, im Umgang miteinander und zur Stärkung des Einzelnen zu nutzen. Humor ist kein Zauberspruch, aber mit Humor kann man durchaus verzaubern. Nicht nur Andere, sondern auch sich selbst.



Die Idee zum Projekt **Arzt mit Humor** entstand im Herbst 2011. Damals waren wir uns einig, feste hierarchische Strukturen im Krankenhaus, eine (humor)sterile Umgebung und ein ausgelieferter Patient vertragen mehr Humor. Die Zielsetzung war klar! Die gleiche Hochleistungsmedizin bei mehr Patientenautonomie und humorvoller Krankenhauskommunikation. Das deutschlandweit einzigartige Projekt richtet sich dabei an alle im Gesundheitswesen tätigen Menschen. Ein besonderer Fokus liegt jedoch auf den Medizinstudenten. Den jungen Ärzten von morgen soll der bewusstere, wertschätzende und humorvollere Umgang mit sich selbst, ihren Patienten und dem Klinikpersonal bereits in der Ausbildung näher gebracht werden. Mehr Informationen finden Sie unter www.arztmithumor.de, bei Facebook unter <http://www.facebook.com/ArztmitHumor> und bei Twitter unter <https://twitter.com/ArztmitHumor>.

Physiologie und Humor

Auswirkungen des Lachens auf Muskulatur, Atmung und Stoffwechsel

Aktivierung der Gesichtsmuskulatur

- Gutes Aussehen, stimulierte Mimik
- 17 Muskeln werden in der Gesichtsregion betätigt, 80 am ganzen Körper
- Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher weiten sich, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzen

Aktivierung der Brustmuskeln, Bronchialmuskulatur und der Atemmuskulatur: Zwerchfell, Zwischenrippen- Muskeln

- Vertiefte Einatmung und Tachypnoe
- Verstärkte Ausatmung (stoßweise) mit bis zu 100 km/h
- Drei- bis viermal so viel Sauerstofftransport in der Lunge wie normalerweise
- Kehlkopfmuskeln und Stimmbänder werden aktiviert und hat bei männlichem Gelächter mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, das weibliche sogar 500
- Erhöhter Gasaustausch in der Lunge
- Mehr Sauerstoff im Blut
- Bein- und Blasenmuskulatur entspannt sich, daher die Redensart „sich vor Lachen in die Hose pinkeln“

Aktivierung des Herzmuskels

- Nach Tachykardie und Hypertonie sinken Puls und Blutdruck längerfristig ab und bleiben niedriger und stabiler (ähnlich bei Ausdauersportlern)
- Herz-Kreislauf-Funktion verbessert sich. 20 Sekunden Lachen entspricht etwa drei Minuten schnellem Rudern
- Das Herzinfarkttrisiko wird halbiert
- Entspannung der Muskelschicht in den Blutgefäßen führt zu Blutdrucksenkung

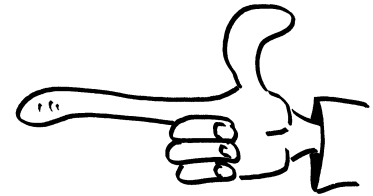
Immunsystem, Stoffwechsel und Schmerzwahrnehmung

- NK-Zellen, IgG und Zytokine (IFN- γ) werden vermehrt ausgeschüttet
- Adrenalin und Kortisol sinken, Endorphine steigen im Blut. Entspannung setzt ein und auch die Verdauung wird angeregt
- Körpereigene Endorphine wirken schmerzlindernd und senken die Schmerzmittelmenge bei Patienten

Grundlagen humorvoller Kommunikation

Humorvolle Kommunikation in der täglichen Kommunikation erfordert 3 Grundlagen für den richtigen Einsatz:

- 1) **Angebote des Gegenübers akzeptieren.**
Humor ist immer an einen Kontext (Inhalt) gebunden. Humor ist abhängig von der individuellen Verfassung, Lebenslage und Lebenswelt des Gesprächspartners/ der Gesprächspartnerin. Auch „Störungen“ sind Angebote!
- 2) **Mut zum Risiko.** Humor ist immer eine Kombination von offensichtlicher Beobachtung, Wahrheit oder einem offensichtlichen Schmerz (verzerrter Schmerz, wahre Lüge) mit einer Technik (z.B. Übertreibung).
- 3) **Menschlichkeit/Empathie.** Humor ist abhängig von der individuellen Verfassung, Lebenslage und Lebenswelt des Adressaten. Humor ist abhängig vom Humortyp des Intervenierenden und von seiner Empathie und Kommunikationsfähigkeit. Humor funktioniert nur, wenn ethische Prinzipien eingehalten werden. Sich in sein Gegenüber hineinfühlen zu können ist eine Voraussetzung für den Humor. Dabei sollte er wertschätzend sein und den anderen „gut dastehen“ lassen.



Stimmungsmanagement

Erfolgreiches Stimmungsmanagement heißt also, die langfristig eher schädlichen – aber angewöhnten – Strategien durch vernünftigeren, mindestens ebenso wirksame Methoden zu ersetzen. Eine unabdingbare Voraussetzung für den ersten Schritt in eine dauerhafte Stimmungsaufhellung ist eine genaue Selbstbeobachtung, um die Komplexität unserer Stimmungen im täglichen Überlebenskampf zu erfassen und Wechselwirkungen zu verstehen. Wir sollten ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche körperlichen und physischen Zyklen von Energie(abfall) und Spannung uns zu welchen Surrogaten greifen lassen.

Launen sind also auch ein Spiegelbild unseres körperlichen Zustandes und der daraus resultierenden psychischen Befindlichkeiten. Wenn wir genügend Kraft und Energie erleben und gleichzeitig entspannt sind, dann steigt unsere gute Laune. So können beispielsweise positive Erinnerungen oder plötzliche angenehme Überraschungen wie der spontane Blumenstrauß oder ein nicht erwartetes Lob eine Steigerung der Energiemobilisierung und damit unserer guten Laune bewirken.

Auch der Einfluss unserer Gedanken auf Anspannung und Entspannung darf nicht unterschätzt werden. Der Körper reagiert automatisch auf tatsächliche oder - im Gegensatz zur Tierwelt – auf eingebildete Bedrohungen mit Angriffs- oder Verteidigungsreaktionen – und damit in jedem Fall durch Spannung.

Die Art und Weise der Bewertung einer Situation bestimmt die Dramatik der Anspannung oder Entspannung.

Irrtum:

Für meine Laune sind andere zuständig

1. „Mit diesem Idioten arbeite ich keine Minute länger zusammen!“
2. „Die Frau bringt mich ins Grab!“
3. „So einen Chaoten habe ich noch nie erlebt!“

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? Vermutlich. Die meisten Arbeitnehmer und Führungskräfte haben diese und ähnliche Sätze schon einmal zu sich oder Kollegen gesagt, wenn eine Situation kaum mehr auszuhalten war. Helfen sie uns bei der täglichen Arbeit? Manchmal ja? Schließlich sind wir keine emotionslosen Maschinen.

Folglich müssen wir auch mal Dampf ablassen.

Gefährlich werden solche Sprüche aber, wenn wir dauerhaft so mit uns selbst und anderen reden und sie unsere Grundeinstellung widerspiegeln. Dann sind sie keine „reinigendes Gewitter“ mehr, nach denen wir befreit weiter arbeiten. Stattdessen legen sie uns selbst und unsere (Zusammen)Arbeit lahm. Resignation hat uns gepackt, und wir lassen uns von der Annahme leiten: „Das *oder* der ist halt so“ oder „Daran kann ich nichts ändern“.

Quelle: Launologie, Helmut Fuchs, Dirk C. Gratzel

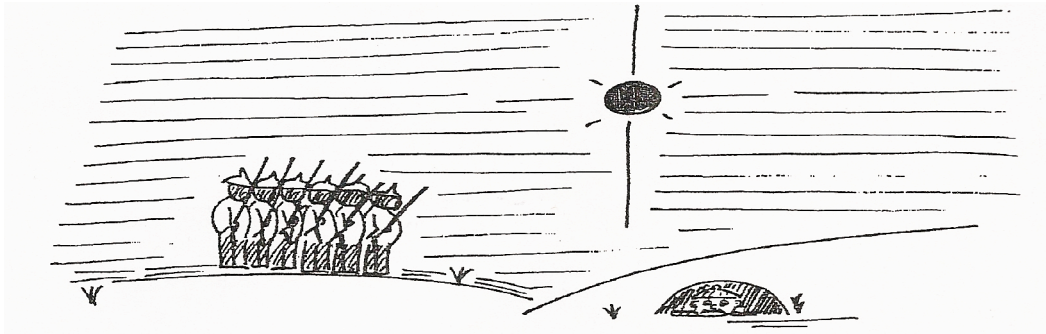
Der Farbpsychologe Manfred Lüscher beschreibt die Gefährdung der Laune des modernen Menschen anhand zweier Autoreifen. Ein Reifen ist gut gefüllt, ein anderes Exemplar ist fast platt. Was passiert nun, wenn wir mit dem gut gefüllten Reifen aus Versehen einen scharfkantigen Bordstein überfahren? Vermutlich wenig, weil der gut gefüllte Reifen den Stoß abfedert. Was passiert aber wenn Sie mit dem schlecht gefüllten Reifen über den Bordstein fahren? Sie werden sich einen dauerhaften Schaden an der Felge zuziehen. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes platt.

(Quelle: Launologie)

Es geht also darum, bewusst unseren „Stimmungsreifen“ aufzupumpen, wie es im Buch „Launologie“ heißt.

Humor durch Missverständnisse

Die Sonnenfinsternis



Der Major sagt zum Hauptmann: „Morgen um 9:00 Uhr findet eine Sonnenfinsternis statt. Also etwas, was man nicht alle Tage sehen kann. Lassen Sie die Truppen im Ausgehanzug antreten.

Bei der Beobachtung dieses seltenen Ereignisses werde ich selbst die Erläuterungen geben. Wenn es regnet, werden wir das nicht gut sehen können. Die Truppe begibt sich dann in die Turnhalle.“

Der Hauptmann zum Leutnant: „Auf Anweisung des Majors findet morgen um 9:00 Uhr eine Sonnenfinsternis statt. Wenn es regnet, werden wir das im Ausgehanzug auf dem Kasernenhof nicht gut sehen können. In diesem Falle führen wir das Verschwinden der Sonne in der Turnhalle durch. Also etwas, was man nicht alle Tage sehen kann.“

Der Leutnant zum Hauptfeldwebel: „Auf Anweisung des Majors wird morgen um 9:00 Uhr im Ausgehanzug das Verschwinden der Sonne in der Turnhalle durchgeführt. Der Major gibt Anweisungen, ob es regnen soll. Also etwas, was man nicht alle Tage sehen kann.“

Der Hauptfeldwebel zum Unteroffizier: „Wenn es morgen in der Turnhalle regnet, also etwas, was man nicht alle Tage sieht, verschwindet um 9:00 Uhr unser Major im Ausgehanzug.“

Der Unteroffizier zu den Soldaten: „Morgen um 9:00 Uhr soll unser Major verschwinden. Schade, dass man das nicht alle Tage zu sehen bekommt.“

Techniken

1. Das Offensichtliche übertreiben

Beschreibung:

Oftmals liegt uns etwas „auf der Zunge“ oder „brennt uns unter den Nägeln“- dennoch sprechen wir es nicht aus. Es kann durchaus sinnvoll sein, Stimmungen die man wahrnimmt, auch auszusprechen. Gut dosiert und empathisch eingesetzt kann es die Situation entspannen, einen guten Draht herstellen und seinem Gegenüber ein Feedback über seine Wirkung geben.

Vorgehensweise:

- Aussprechen von einer Offensichtlichkeit
- Vermutungen anstellen
- (humorvolle) Rückmeldung üben/ Spiegeln von Offensichtlichem

Anwendung bei:

- Offensichtlich Angenehmes benennen z.B. Lob und Komplimente
- Aber auch „Unangenehmes“ wie Stimmung im Raum/ Verhalten einer Person
- Umgang miteinander/ Kommunikation: Patient, Arzt, Vorgesetzter, Servicekraft,...
- Äußerliches, z. B. ein Fleck auf der Kleidung, Grünzeug zwischen den Zähnen
- Offensichtliches über mich selbst

Bei der Übertreibung geht es darum, eine Offensichtlichkeit oder komische Perspektive noch mehr zu überhöhen. Der Pianist, der sich nicht vor Menschen zu spielen traut, geht nicht mal zum Einkaufen. Er bestellt alles online. Klavier zu spielen hat er im Fernstudium gelernt und auch Freunde hat er nur online. Versuchen Sie, nachdem wir im Training pantomimisch und spielerisch einige Vorlieben und Macken übertrieben haben, diese auch im Alltag weiterhin zu übertreiben. Übertreiben Sie eine komische Perspektive noch stärker. Wahrscheinlich werden Ihnen nicht alle Übertreibungen lustig erscheinen. Das könnte daran liegen, dass sie noch zu nahe an ähnlichen Personen und der Realität sind. Ein Zeichen für Übertreibung ist es dann, wenn die Perspektive so überzogen ist, dass Sie lachen müssen.

Anwendung:

Listen Sie hier einige Vorlieben, Stärken und Macken stark übertrieben auf!

- Ich esse so gerne Spagetti, dass in Italien neue Hartweizengrießfelder angebaut werden müssen für mich!
- Ich esse so gerne eine bestimmte Schokolade, dass meine Sommersprossen schon lila sind (oder ist das Schleichwerbung).
- Ich bin so zerstreut, dass der Salzstreuer schon neidisch ist.
- Ich trinke so viel Kaffee, dass demnächst in meinem Magen das neue Schwimmbad „Coffee to Jump in“ eröffnet wird.
- Ich trinke so gern Rotwein, dass der Weißwein eingefärbt wird.
- Ich telefoniere so viel, mein Telfonhörer hat jetzt eine Kur beantragt.

Hier noch einige Beispiele mit Witzen in denen übertrieben wird.

- Ein Bauführer zu seinen Leuten: „Nehmt euch ein Beispiel an der Konkurrenz. Da wird nicht krankgefeiert. Wenn einer zum Beispiel Schüttelfrost hat meldet er sich eben zum Sandsieben.“
- Ein Tourist fragt den Bürgermeister des Kurorts: „Ist das Klima hier wirklich so gesund?“ „Und ob! Um den Friedhof endlich einzuweihen, mussten wir unseren ältesten Dorfbewohner vergiften.“
- Stumm stehen zwei Angler am Fluss. Nach sechs Stunden flucht der eine: „Jetzt hast du schon wieder den Fuß zur Seite gestellt. Angeln wir nun oder tanzen wir Foxtrott?“

Anwendung: Eine Übertreibung überhöht Verhaltensweisen von Mitarbeitern, Kollegen oder Patienten. Indem man ein Problem so übertreibt, lässt sich seine Wichtigkeit relativieren oder seine Wichtigkeit überhaupt verdeutlichen. Einem Team zu signalisieren, was gute Kommunikation ist, kann auch durch eine übertrieben schreckliche Patienten- oder schwierige Mitarbeiterdarstellung erreicht werden. Dann führt die Übertreibung genau das vor Augen, was man nicht will.

2. Gegensätzliche Bilder verwenden und ausschmücken

Ziel der Übung:

- Erlernen innere Bilder zuzulassen und zu verwenden

Vorgehensweise:

- sich die Situation bildlich vorstellen
- einen Einfall/ein Bild zum Problem ausschmücken
- mehrere „Testballons“ starten lassen
- wenn ein Treffer gelandet wurde, Bild dazu ausschmücken, da Bilder beim Gegenüber besser haften bleiben
- Es sind nicht viele Einfälle nötig, oft reicht zunächst eine Idee
- dem Gegenüber die Situation möglichst detailliert beschreiben und eventuell vorspielen

Lernhilfe:

In die Schuhe des Gegenübers steigen.

Wer steht bzw. liegt da vor mir?

Welche Assoziation ruft die Situation in Ihnen hervor?

Ein Beispiel aus dem Seminar war folgendes:

Ethische Richtlinien von HumorCare

Artikel_1

Der Humor stellt ein komplexes Phänomen dar, das kognitive, affektive und physiologische Aspekte einbezieht. Humor führt zu einer Erheiterung, die sich im Lächeln und Lachen äußern kann, wodurch sich auch kommunikative Auswirkungen ergeben. Humor kann immer dann entstehen, wenn "komische" Normverletzungen entstehen, die einen vorgegebenen Bezugsrahmen sprengen. Geschieht dies unfreiwillig (wie im Fall körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderungen), kann dies zu beschämenden, peinlichen Konsequenzen führen. Gerade psychisch kranke Menschen verhalten sich häufig unfreiwillig komisch. Sie können dadurch zu Objekten der Lächerlichkeit und zur Zielscheibe eines destruktiven "schwarzen" Humors (Ironie, Sarkasmus, Zynismus) werden. Die Mitglieder von HumorCare verpflichten sich, diese Art des Humors grundsätzlich zu vermeiden.

Artikel_2

Freiwillige Komik entsteht, wenn sich ein Mensch bewusst und gezielt auf kommunikative und aktionale Normverletzungen einlässt, die zu einem erheiternden Effekt führen. Dies setzt das Wissen um spezifische kontrollierbare Techniken voraus, die grundsätzlich erlernbar sind, daneben aber auch Ausdruck individueller Kreativität und Schlagfertigkeit sind. Professionelle HumoristInnen haben sich in diesem Zusammenhang ein großes Repertoire an Techniken erarbeitet, das es ihnen ermöglicht, andere Menschen zu verblüffen und zu erheitern. Ihr Ziel ist es, andere möglichst häufig zum Lachen zu bringen. Dieser Effekt ist vom therapeutischen Standpunkt aus unspezifisch. Therapeutisch wirksamer Humor zielt nicht auf den schnellen Effekt ab. Seine primäre Intention ist die systematische Vermittlung von Einsicht in das Entstehen jener komischen Phänomene, die die Identität eines Menschen in unfreiwilliger Weise akzentuieren und bestehende Krankheitssymptome dadurch verstärken können. Wer diese Wirkung bewusst reflektieren und steuern kann, vermag einen Identitätswandel zu vollziehen, der einem "anderen Weg des Denkens und Handelns" entspricht und zu einer aktiven Selbstbestimmung hinführt. Dieser Prozess beruht zunächst auf der Empathie und wohlwollenden Akzeptanz seitens derjenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden. Grundlegendes Ziel ist die Ermutigung, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen (Mut zur Unvollkommenheit), über sich selbst lachen zu können (Mut zur Lächerlichkeit) und starre soziale Normen und Idealvorstellungen relativieren bzw. in Frage stellen zu können (Mut zum Widersinn / Unsinn). Im Zuge reziproker Identifikation sollen diejenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden, sich selbst zum Spiegelbild dieses Einstellungswandels machen. Dabei können entsprechende Techniken des Humors vermittelt und eingeübt werden. Sie erfüllen die Funktion spezifischer Hilfsmittel im Zusammenhang mit diesem ermutigenden Einstellungswandel.

Anamnesebogen

Humor-Anamnesebogen

Name des Versicherten	Vorname	geb. am
Wohnung des Patienten		

Aufnahme am: _ _ . _ . _ _ auf Station:

Gewicht: kg

Größe: cm

Einweisungs-
Diagnose: _____

Jetztanamnese
zum Humor: _____

Grundsätzliche
Humoreinstellung: _____

Kontraindikation
für Humor: _____

Humorvorlieben:

Comic	Buch	Gespräch	Witz
Film	Komik	Galgenhumor	Parodie
Sarkasmus	Zynismus	Schlagfertigkeit	Anekdote
Ironie	Kalauer	Trockener Humor	Scherz
Satire	Komödie	schwarzer Humor	Kabarett
Cartoon	Running Gag	Therapeutischer Humor	Albernheit

Psyche: ausgeglichen traurig weinerlich erregt
 fahrig fröhlich

Stimmungsanalogscala (SAS):

10	glücklich										
9	fröhlich										
8	erheitert										
7	optimistisch										
6	zufrieden										
5	neutral										
4	verstimmt										
3	niedergeschlagen										
2	verzweifelt										
1	depressiv										
	Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notizen: _____

Zusammenfassung

**„Humor ist die Fähigkeit eines Menschen,
den Unzulänglichkeiten dieser Welt mit einer heiteren
Gelassenheit zu begegnen.“**

Humor ist im ersten Schritt eine Geisteshaltung bzw. Lebenseinstellung. Üben Sie sich in der Kunst, das Komische an sich selbst zu entdecken, eigene Widersprüche, Gedankenmuster, blockierende Glaubenssätze und eigene Grenzen zu ergründen.

Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihren persönlichen Humorgeschmack!

Anregungen für den Alltag:

- Warum nicht mal Humortagebuch führen?
- Worüber lachen Sie? Was genau finden Sie komisch?
- In welchen Situationen sind Sie entspannt und humorvoll?
- Notieren Sie sich Ihre erlebten Situationen, Lieblingszitate und Geschichten.
- So bauen Sie sich einen Humorfundus auf, aus dem Sie schöpfen können.
- Spüren Sie den humorvollen Momenten im Beratungsalltag nach.

Legen Sie sich ein Humorkonto an. In Krisenzeiten können Sie davon abheben.

Nutzen Sie Gelegenheiten Humor zu produzieren:

Sei es beim Bäcker, wenn Sie einmal „Rumkugeln“ wollen, bei Ihrem Ihnen wohl gesonnenen Kollegen, den Klienten oder dem Nachbarn in der S-Bahn; versuchen Sie Angebote zu erkennen und wohlwollenden Humor zu produzieren, frei nach Ihrem persönlichen Humorgeschmack.

Das innere Gewohnheitstier verführen und z.B. einmal am Tag etwas anders machen als gewohnt. Oder Karten präparieren (und einmal täglich eine ziehen) auf denen zum Beispiel steht:

Heute die Perspektive wechseln: Missverständnisse mit Neugierde betrachten, auf einen unfairen Angriff anders reagieren als gewohnt, oder:

Beine andersrum übereinanderschlagen, mittags woanders essen gehen, jemanden zum Lachen bringen...

Gehen Sie ins Café Freude! Oder schauen Sie sich Komödien an, Filme oder Menschen, die Sie zum Lachen bringen, tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun und umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihren „Psychobauch streicheln“.

Entdecken und Nutzen Sie Ihr kreatives Potenzial im Alltag:

Wenn ich „Baum“ sage haben Sie sicherlich sofort eine Assoziation (Wiese, Ast, Vogel, grün...) dazu. Oft haben wir Angst keine Idee oder Antwort zu haben, dabei geht es vielmehr darum unsere Ideen zuzulassen. Denn wir sind voll davon und müssen nur den Schritt wagen den kreativen Fundus anzuzapfen.

Kann Humor Ihrem Problem schaden?

Kennen Sie wiederkehrende Konflikte, die Sie mit sich selbst oder anderen Personen haben? Gibt es eine humorvolle Perspektive auf das „Problem“?

Täglich entspannte 10 Minuten kreative Problemlösungen erfinden ohne den inneren Zensor (der hat auch gern mal Pause) zuzulassen.

Grundlagen humorvoller Kommunikation:

- Angebote akzeptieren (auch Störungen sind Angebote)
- Mut zum Risiko (Neugierde auf das Ungewisse und Unerwartete/ Fehlerkultur entwickeln, Bleib locker wenn was schiefgeht!)
- Empathie und Menschlichkeit (Anschlussfähigkeit/ guten Draht herstellen)

Techniken:

- Offensichtliches Benennen
- Bilder verwenden (kontextueller Zusammenprall)
- Übertreibung
- Klischees
- Komische Figur
- Untertreibung
- Ironie

Literaturliste



Fachbücher Humor

- Humor im Business, Eva Ullmann und Albrecht Kresse, Cornelsen Verlag
- Handwerk Humor, John Vorhaus, Verlag Zweitausendeins
- Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind!, Eleonore Höfner, Verlag Carl-Auer
- HUMOR WORKS, John Morreal, HRD Press (english)
- Ich bin total spontan, wenn man mir rechtzeitig bescheid gibt, Ralf Schmitt, Torsten Voller, Ariston Verlag
- Der Witzableiter, Eike Christian Hirsch, Verlag BECKsche Reihe
- Das Malbuch für Alle, die sich im Büro langweilen, Claire Fay
- Improvisation im Theater, Keith Johnstone, Alexander Verlag Berlin
- An ihrem Lachen soll man sie erkennen, Vera F. Birkenbihl
- Die Humorstrategie, Michael Titze, Inge Patsch, Kösel Verlag
- Das kann ja heiter werden, Humor und Lachen in der Pflege, Iren Bischofsberger, Verlag Hans Huber
- Techniken zur kreativen Problemlösung, Vera F. Birkenbihl
- Kreativität aushalten, Frank Berzbach, Verlag Hermann Schmidt Mainz

Humor und Führung

- Führen mit Humor, Gerhard Schwarz, Gabler Verlag
- Führungsfaktor Humor, Thomas Holtbernd, Verlag redline Wirtschafts
- Schwein sein?, Eleonore und Dieter Höfner
- NUTS! Unternehmenskonzept von Southwest Airlines, Kevin Freiberg, Verlag Boradway (english)

Humor in Psychologie/ Psychiatrie und Beratung

- Irre, Eine heitere Seelenkunde, Manfred Lütz, Gütersloher Verlag
- Glauben Sie ja nicht wer Sie sind, Eleonore Höfner, Carl-Auer Verlag
- Launologie, Helmut Fuchs und Dirk C. Gratzel
- Die Kunst der Ehezerüttung, Eleonore Höfner
- Anleitung zum Unglücklichsein, Paul Watzlawick
- Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit, Bernhard Ludwig, Verlag Georg Hoanzi
- Lachen erlaubt, Witz und Humor in der Sozialen Arbeit, Prof. Herbert Effinger, edition buntehunde

Unterhaltung/ Comedy

- Denken Sie selbst, Vince Ebert
- Achillisverse, Bodo Wartke (CD)
- Glück, Hirschhausen