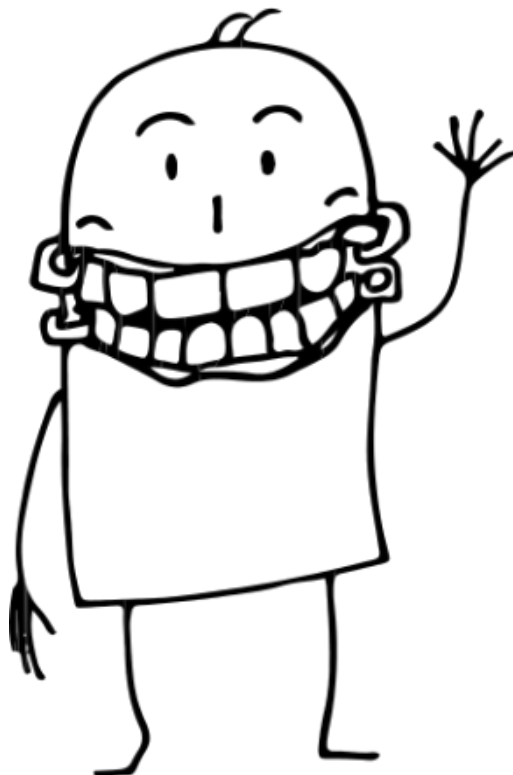


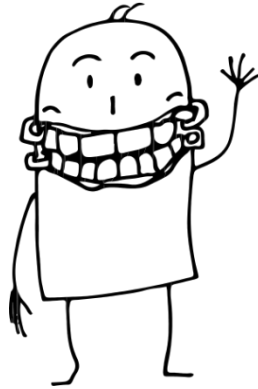
# Mit Humor mehr Leichtigkeit und Stärke im Leben erlangen

Wie du Humor in deinen Alltag integrierst und dadurch leistungsfähiger wirst.



# Mit trockenem Humor mehr Leichtigkeit und Stärke im Leben erlangen

Wie du Humor in deinen Alltag integrierst und dadurch leistungsfähiger wirst.



Wenn du dir dieses eBook runtergeladen hast, dann sehnst du dich vermutlich nach mehr Leichtigkeit im Leben. Vielleicht hast du dich auch über den Titel gewundert – komisch oder? Dabei ist es doch *logisch*, dass Humor so vieles leichter macht im Leben. ;)

In den folgenden Zeilen möchte ich dir zeigen, wie du lernen kannst in schwierigen Situationen sinnvoll und humorvoll umzugehen – um mit einer *Leichtigkeit* deine *Leistungsfähigkeit* beizubehalten.

Vielleicht kennst du es auch: jemand wirft dir einen gemeinen Spruch gegen den Kopf und du ärgerst dich den ganzen Tag darüber. Es beeinflusst deine Stimmung, deine Gedanken und deine Motivation. Bestimmte Situationen können uns Menschen ganz schön aus der Bahn werden. Das Ergebnis: wir verlieren Energie, fühlen uns unwohl, werden traurig oder einfach nur wütend. Egal ob es verbale Angriffe, peinliche Missgeschicke oder Schicksalsschläge sind.

## Wer sensibel reagiert, wird im Alltag und im Berufsleben immer den Kürzeren ziehen.

Viele erfolgreiche Menschen hingegen können *gelassen* reagieren und manchmal sogar mit einem Lächeln...

Ich möchte dir nicht zeigen, wie du zu einem Hochdruck-Leistungsorientierten Menschen wirst. Ich möchte dir zeigen, wie du ein **gesundes Gleichgewicht** findest, um souverän mit Schwierigkeiten umzugehen und dadurch leichter durch das Leben zu schreiten.

## **Gut, aber was hat jetzt der trockene Humor damit zu tun?** Und warum trocken?

Erstmal vorweg, möchte ich mir dir kurz vorstellen.



Mein Name ist Sue Agata, ich bin mit Ende 20 manchmal ein kleine Chaotin, liebe Kabarett und Poetry-Slam, verbringe meine Samstagabende am liebsten mit Freunden beim Tanzen und bin ein stets neugieriger und vielinteressierter Mensch.

Achja, und all mein Wissen und Können bringe ich in die Plattform „Haut-und-Gesundheit.de“ mit ein. 😊

Aber das Wichtigste ist: Für mich gibt es nichts interessanteres als das Erkunden des menschlichen Wesens – was mich zu mehreren Ausbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung brachte.

In den letzten Jahren habe ich viel Zeit darin investiert, zu lernen wie Menschen ihre emotionalen Zustände bewusst verändern können. Es ist faszinierend zu sehen, wie wir damit unser Glücksempfinden und auch unsere Gesundheit beeinflussen können.

Doch vor allem das Thema „Humorbewusstsein“ erweckte bei mir große Neugierde.

Während meiner damaligen Ausbildung zum Coach, habe ich mich dazu entschlossen, die Master-Arbeit über „Humor und Erfolg“ zu verfassen. Dafür interviewte und analysierte ich

mehrere Personen, die durch ihren trockenen Humor hervorstachen und damit nicht nur sehr beliebt waren – sondern auch sehr souverän und selbstbewusst wirkten. Was ich aber noch herausfand war, dass die humorvollen Menschen unglaublich stressresistent waren.

Ich möchte gar nicht lange um den heißen Brei herumreden:

## **Wer humorvoll auf Probleme und Missgeschicke reagieren kann, *denkt anders* und *fühlt sich besser*.**



Mich hat mal jemand gefragt, ob es nicht nur eine Maske ist, die sie sich aufsetzen und woher ich denn wissen könnte, dass sie sich wirklich besser fühlen. Natürlich kann ich nicht sagen, dass jeder der humorvoll spricht auch wirklich eine Lockerheit empfindet. Aber jeden einzelnen, den ich interviewt habe und jeder einzelne, der meine Tipps angenommen hat, hat wortwörtlich bestätigt, dass eine humorvolle Sichtweise bei ihm für eine lockere Grundstimmung sorgt.

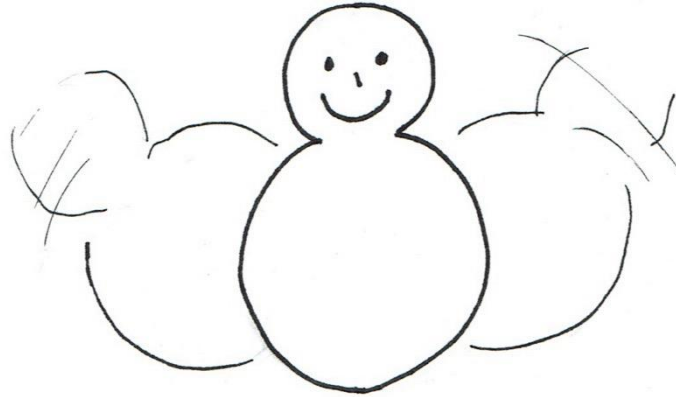
### Fakt ist aber:

1. Schon allein durch eine humorvolle Äußerung, wird ein **Perspektivwechsel** ermöglicht, der **die Luft aus der schwierigen Situation herausnimmt**. Durch etwas Humor, werden negative Emotionen einfach abgeschwächt. Und du bleibst mehr Herr oder Frau deiner Sinne ☺, hast mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben und wirst grundsätzlich gelassener.
2. Wenn du eine humorvolle Sichtweise in dein Leben integrierst, wirst du irgendwann selbst schmunzeln, wenn andere aus einer Mücke einen Elefanten machen, denn du wirst verstehen, dass es wirklich keinen Sinn macht, sich über bestimmte Dinge zu ärgern. Du wirst anfangen nach einer **Lösung** zu suchen, ohne von Emotionen gefangen zu sein.
3. Darüber hinaus **reagiert das Umfeld grundsätzlich positiv** auch humorvolle Äußerungen, was ebenfalls die Lockerheit verstärkt. Übrigens: mit Humor kannst du auch dein Ansehen steigern und anderen Menschen **angenehme Gefühle** bereiten

und sie inspirieren. Wer hat nicht gerne, jemanden um sich herum, der andere auf eine positive Art und Weise zum Lachen bringt?

Ok aber zurück zum Thema.

## Warum denn nun *trockener* Humor?



Trockener Humor bietet viele Möglichkeiten auf eine sehr einfache Art und Weise positive Veränderungen zu bewirken – er ist also ganz leicht zu lernen. Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, doch es soll ein kurzes und knackiges eBook bleiben und mit dem trockenen Humor konnte ich bisher die besten Erfolge bei mir und bei anderen erzielen.

Lass uns nun damit beginnen, zu schauen was trockenen Humor auszeichnet.

Du hast garantiert schon mal etwas von Ironie gehört, nicht wahr? ;-) Und genau da setzen wir jetzt an.

### 1. Ironie

Trockener Humor ist **ironisch**. Dinge werden für „selbstverständlich“ oder „absichtlich“ angesehen, die nicht selbstverständlich oder aus Absicht geschehen sind. Beispiel: Du stolperst über eine Schwelle und sagst: „Für den Stunt habe ich lange geübt“.

### 2. Gelassene Körpersprache

Derjenige der einen ironischen Satz von sich gibt, bleibt in diesem Moment völlig relaxed und **verzieht keine Miene**.

### 3. Überraschung

Die Antwort kommt völlig **unerwartet**.

Vielleicht denkst du dir jetzt,

## „Alles schön und gut – aber WIE soll ich auf so einen Satz kommen?“

### Humorvolles Reagieren und Kommentieren ist erlernbar!

Wenn wir auf eine bestimmte Art und Weise antworten, dann sind wir es gewohnt „*genau so*“ zu antworten. Wie wir auf unsere Antwort kommen, ist ein **strategischer Gedanken-Prozess**, den wir *unbewusst* verinnerlicht haben.

Um heraus zu finden „wie“ jemand auf „eine so humorvolle Antwort“ kommt, ist es möglich durch gezieltes und spezielles Fragen, herauszufinden, welcher Gedankenablauf entsteht → welche Strategie er nutzt.

Ich habe mit bestimmten Forschungs-Methoden die strategischen Prozesse, derjenigen humorvollen Menschen, in einer mehrtägigen Zusammenarbeit analysiert.

### Lass uns einmal folgendes Szenario durchgehen.

Du möchtest ein Seminar besuchen und siehst vor dir, die offene Tür und die viele Menschen, die in dem Raum im Halbkreis auf ihren Stühlen sitzen. Du willst gerade den Raum betreten als du über die Türschwelle stolperst und elegant in den Raum hineintanzst.

### Es gibt Menschen, die stolpern über eine Schwelle und denken:

1. „*Verdammt, ich bin so dämlich. Warum muss sowas mir passieren?*“

Nach außen hin zeigen sie z.B. Scham oder Unsicherheit.

2. „*Ich muss mich verstecken und schnell weg hier.*“

Auf Grund der emotionalen Ansteckung (ja, Menschen reagieren empathisch), kann es sein, dass die anderen ebenfalls unsicher werden und Fremdscham empfinden.

Und was passiert dann? Dann wird die Situation noch unangenehmer und das kleine Problem noch größer und vielleicht wird es noch Stunden oder Tage in Erinnerung bleiben.

3. „*Warum passiert immer mir so etwas? Nur weil ich gestolpert bin...*“

Das ist nicht gerade locker, entspannt und souverän, oder? ;-)

### Anders läuft es bei den Menschen, die sich nach einem Stolperer dann so etwas denken wie:

„*Tja, das kann halt passieren!*“ und dann versuchen die Sache mit Humor aufzunehmen. Eine Lösung könnte sein, einfach so zu tun, **als wäre es Absicht**. Der passende humorvolle Kommentar dazu wäre dann sowas wie: „*für den Moonwalk habe ich monatelang geübt.*“

In diesem Moment wird keiner daran denken, dass es peinlich sein könnte. Im Gegenteil,

jeder wird angenehm überrascht sein und lachen. Wer so reagiert, denkt keine Stunde noch darüber nach – und wenn überhaupt, dann mit einem Lächeln. Weil es einfach witzig war.

Anmerkung: Wenn du grundsätzlich gelassener werden möchtest, dann antworte nicht nur humorvoll, wenn andere Menschen in deiner Gegenwart sind. Lerne auch humorvoll mit dir selbst umzugehen.

- Du hast wieder den Namen deines Kollegen vergessen?
- Du wurdest zu oft mit dem Auto geblitzt und musst nun zur MPU?  
-Das hast du mit Absicht gemacht, um so einen netten MPU-Coach kennenzulernen. ;-)
- Da ist einfach jemand in deine Parklücke reingefahren?  
-Du wolltest den Parkplatz gar nicht und hast nur vorgetäuscht einparken zu wollen.

Du merkst, es ist teilweise Nonsense. Aber es ermöglicht einen Perspektivwechsel. Wenn wir uns ärgern oder stressen lassen, dann sind wir oft von unserer Meinung überzeugt. Aber wie oft wissen wir wirklich, dass unsere Meinung die richtige ist?

Stell dir vor, du bist Nachts auf der Autobahn. Du fährst auf der linken Überholspur. Plötzlich kommt dir ein Kleinwagen in einem immensen Tempo entgegen, fährt dir weit auf und blinkt mit der Lichthupe.

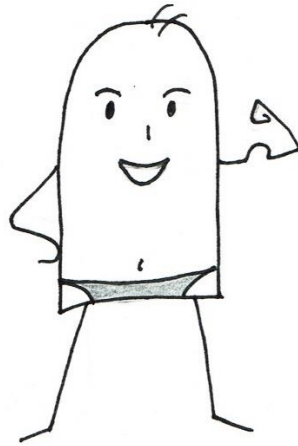
Vermutlich wirst du dann denken „*Was für ein Arschloch.*“ In der nächstbesten Gelegenheit wechselst du die Spur und lässt ihn vorbeiziehen.

Du ärgerst dich eine Weile -“*sowas kann doch nicht angehen*“- und machst später zur Beruhigung das Radio an.

Und dann hörst du die Ansage, die alles ändert: „*Bitte halten sie die linke Spur frei. Ein Notarzt ohne Sirene ist gerade im Einsatz und fährt ein Kind ins Krankenhaus. Achten sie darauf, die Spur frei zu halten.*“

...Und, hat es sich gelohnt sich zu ärgern?

Aus diesem Grund: eigne dir Gedanken an, die dir helfen entspannt zu bleiben. Nimm es mit Humor! Das Leben ist nur so ernst, wie du es machst. Hier nun deine Tipps um auf trockene Art und Weise humorvoll zu reagieren.



Wenn du in eine schwierige Situation kommst, dann versuche folgende Schritte einzuhalten:

**1. Objektivität:**

Betrachte die Situation von außen und objektiv. Stell dir einfach vor, du wärst eine dritte Person, die nüchtern einfach dich und die Situation beschreiben soll – ohne jedwede Wertung oder Beurteilung.

**2. Bestätige und akzeptiere unerwartet die Situation:** Sage dir ganz trocken *„joa... so ist das nun mal.“* Oder *„Nun gut... ist passiert.“*

Noch besser ist es, wenn du jedoch so tust, als wäre es sogar Absicht. Sage dir dann: *„Ganz genau!“* oder *„Ich mache es immer so, wusstest du es nicht?“* Wenn jemand um dich herum ist, dann sage es ruhig laut und nicht nur innerlich. Mache eine trockene, nüchterne Geste dazu. Nicke einmal mit dem Kopf. ;-) Auch wenn es komisch klingt, es verstärkt den positiven Effekt.

**3. Verzieh dabei keine Miene:**

Das bedeutet nicht, dass du äußerlich erstarren sollst. ;-) Nein, du kannst einfach nur locker und relaxed bleiben. In den ersten Sekunden lächelst du nicht aber zeigst auch keine Ängste. Deine objektive Haltung wird dir dabei helfen, einen neutralen Gesichtsausdruck beizubehalten. ☺

**4. Tu so als wäre es Absicht!** Ja, es wurde vorhin schon erwähnt. Du tust so, als wäre die Situation Absicht, in dem du den Kontext einfach umdrehst.

Eine kleine Hilfe: Überlege dir, was die Allgemeinheit denken könnte.

Wenn du also stolperst, dann könnte die Allgemeinheit denken: *„Das ist ein Versehen.“* - Die Umkehrung wäre dann: *„das ist Absicht!“*

Wenn du ein Getränk über ein Kleid verschüttet, könnte die Allgemeinheit denken: *„Was für ein Pechvogel“* - Die Umkehrung wäre dann: *„Was für ein Glückspilz!“*

Beachte: der Moment, in dem du dann nach der Begründung suchst, ist der kreative Prozess, in dem du lernst verschiedene Möglichkeiten und Perspektiven wahrzunehmen. Das ist super wichtig, wenn du humorvoller werden möchtest.



So, lieber Leser. Eins möchte ich dir noch auf den Weg geben. Kein Mensch ist vom Lesen und Wissen allein humorvoll geworden. Wahre Veränderungen entstehen durchs Probieren und Tun.

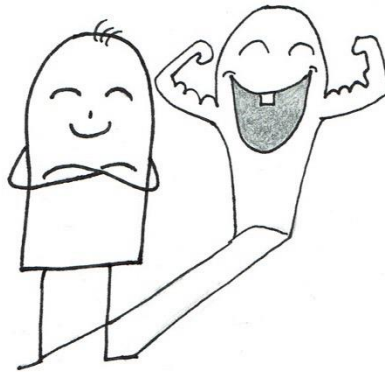
**Daher möchte ich dir folgende Tipps mit auf den Weg geben:**

1. Schreibe dir 10 Situationen auf, in denen du gerne gelassen wärst.
2. Schreibe dahinter deine Gedanken auf, die bei dir in den jeweiligen Situationen Stress bewirken.
3. Nun notiere die Umkehrung!

Sage dann genau das Gegenteil von deinen stressvollen Gedanken und mach es mit voller Überzeugung. Es verlangt erst mal Überwindung und wirkt albern – ja! Aber alles was UNGEWOHNT ist, wirkt erst mal komisch....

Du darfst auch ruhig in eine Rolle hingehen, wenn es dir hilft. Hauptsache „du tust einfach so, als ob“ du fest an den positiven Gedanken glaubst. Das ist der ERSTE Schritt für große Veränderungen.

Wenn du Fragen zu dem Thema hast oder dein Feedback abgeben möchtest dann melde dich auch gerne per Email an [sue@haut-und-gesundheit.de](mailto:sue@haut-und-gesundheit.de) und ich antworte dir persönlich innerhalb von 48 Std.



Alles Liebe

*Deine Sue*

# Urheberrechtinweise

Copyright © 2019 Sue Agata, haut-und-gesundheit.de

Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Humor-Guides ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

Hinweis: Der Besitzer dieses Buches hat die Erlaubnis, diese Anleitung zum persönlichen Gebrauch einmalig auszudrucken.

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Buch ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Buch Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Pflegeprodukte u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Buch wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Dermatologen erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer

oder Leser des Buches, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus diesem Buch lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Depression oder eines anderen Gesundheitsproblems. Indem Sie sich entscheiden, die auf der [haut-und-gesundheit.de/cellulite-kongress/](https://haut-und-gesundheit.de/cellulite-kongress/) – Website und in diesem Buch enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

**Anmerkung:** Dieses Buch ist nicht kostenlos, und Sie haben auch nicht das Wiederverkaufsrecht für dieses Buch. Sollten Sie das Buch woanders als bei <https://haut-und-gesundheit.de/> oder über Sue Agata erworben haben, bitte ich Sie, die betreffende Seite an die E-Mail-Adresse [sue@haut-und-gesundheit.de](mailto:sue@haut-und-gesundheit.de) zu melden. Vielen Dank.