

Sandra Dirks

Das Humorkochbuch für Trainer

**Methodenbuch zur Gestaltung humorvoller,
unterhaltsamer Seminare**

managerSeminare Verlags GmbH, Edition Training aktuell

Inhalt

Gruß aus der Küche.....	5
-------------------------	---

Kapitel I – Humor mit Gelinggarantie?

Ist Humor eine Methode?	13
Humor ist nur was für Mutige, oder?	20
Trainerhumor vs. Teilnehmerhumor	34

Kapitel II – Fertigzutaten mit Pfiff

Warenkunde	45
Meine Seminare sind AL – Accelerated Learning	46
Fertigzutaten für den schnellen Witz	53
▶ Spritzige Bilder und Texte einsetzen	54
▶ Comics erstellen	59
▶ Mit witzigen Gegenständen überraschen	63
▶ TV- und Kino-Genres nutzen	74

Kapitel III – Grundrezepte und Variationen

Sechs Humorrezepte und ihre Varianten.....	95
▶ Callback	96
▶ Wordplay	103
▶ Listen erstellen.....	109
▶ Beobachtung	119
▶ Vergleiche.....	123
▶ Mimikry	128

Dinner for One: der Trainervortrag.....	136
▶ Wort-Bild-Beziehungen.....	137
▶ Inhalt und Sprache passen nicht ins Bild	140
▶ Verzögerung.....	142
▶ Vertauschen	146
Stand-up-Comedy als Zwischengang.....	149

Kapitel IV – Serviervorschläge

Sieben erlesene Köstlichkeiten, um Teilnehmer einzustimmen.....	163
Blitzgerichte: die Trainer-Quickies	191
▶ Laut und schrill	194
▶ Geben Sie mir ein Zeichen	197
▶ Still und schreibend	198
▶ Auf und ab	202
▶ Wertvolle Zeitschwämme	205
Improvisiertes vom Teilnehmer	208
In andere Töpfe gucken: Parodien im Seminar	221
▶ Parodie im Verkaufstraining.....	226
▶ Parodie im Führungskräftetraining	235
▶ Parodie im Feedbacktraining.....	239
▶ Parodie als Auswertungsmethode.....	243

Kapitel V – Kochergebnisse glänzend präsentieren

Die Seminar-Soap: viele kleine Einzelhäppchen	249
▶ Rollenprofile	258
▶ Orte und Handlungen	272
Präsentation in Serie	280

Nachtisch

▶ Literaturhinweise.....	290
▶ Stichwortverzeichnis	291
▶ Danke	XXX

Gruß aus der Küche

Neugierig sein. Ausprobieren. Üben, üben, üben!

Nehmen wir einmal an, Sie kochen gerne. Sie sind bei der Zubereitung von Brokkoli über den Begriff „Blanchieren“ gestoßen. Ein Buch über die Grundlagen des Kochens wird Ihnen hier mit einer knapp gehaltenen Erklärung weiterhelfen. Das Buch klärt Sie kurz auf, dass der Begriff aus dem Französischen stammt und „weiß machen“ bedeutet. Außerdem, dass dies wiederum ursprünglich aus der Fleischverarbeitung stammt. Das Fleisch, das man kurz in kochendes Wasser gegeben hat, verfärbt sich weiß. Es wird hart und lässt sich besser weiterverarbeiten.

Vielleicht wird es Ihnen auch noch erläutern, dass man später die Vorteile des Blanchierens auch für die Gemüsezubereitung entdeckt hat. Der Nutzen: Keime, die sich auf dem Gemüse befinden, werden abgetötet, was besonders wichtig vor dem Einfrieren des Gemüses ist, damit die bösen Keime nicht die gesunden Vitamine abtöten. Dabei bleibt Brokkoli knackig und erhält eine besonders intensiv leuchtende grüne Farbe, die den Genießer zum sofortigen Verzehr verführt.

Dann ist es aber auch gut mit der Hintergrundinformation. Spätestens jetzt erklärt Ihnen Ihr Kochbuch, wie das Blanchieren funktioniert. Schließlich wollen Sie auch, dass Ihre Gäste begeistert über Ihren köstlich zubereiteten Brokkoli herfallen. Am Ende dieser kurzen Einweisung erfahren Sie dann noch die Variationen, das bedeutet, Sie erfahren, welche anderen Gemüsearten Sie ebenfalls blanchieren können, um den gleichen Effekt zu erhalten.

Mal ehrlich: Interessiert Sie beim Kochen wirklich, welche chemischen Prozesse im Brokkoli ablaufen, damit er so knackig bleibt,

seinen Geschmack behält und auch lecker aussieht? In den wenigsten Fällen erwarten Menschen dies von einem Kochbuch. Sie interessiert vielmehr der praktische Nutzen und die Erklärung, wie Sie das Rezept umsetzen, um Ihren Gästen ein Essen servieren zu können. Sollten Sie dennoch derart in die Tiefe gehen wollen, würden Sie wahrscheinlich eher ein Chemiebuch zu Rate ziehen. Das würde Ihnen zwar die Frage nach den chemischen Prozessen beantworten, Ihnen aber bei der Zubereitung in der Küche keine besondere Hilfe sein.

Genau so funktioniert dieses Buch. Es ist frei von wissenschaftlichen Beweisen und Humorthorien, die belegen, warum Humor förderlich für das gemeinsame Lernen ist. Fundstellen für solche Beweise können Sie leicht selbst googeln. Beispielsweise wird Julia Vettin, Verhaltensforscherin aus Berlin in diesem Zusammenhang mit ihrer Studie „Lachen als sozialer Klebstoff“ vielfach zitiert. Wenn Sie tiefer recherchieren, werden Sie schnell auf die wissenschaftliche Humorforschung stoßen, die Ihnen weitere Belege liefert.

Theoretische Grundlagen zu beschreiben, ist nicht der Anspruch dieses Buches. Dieses ist ein praktisches „Humorkochbuch“ für alle, die in ihren Veranstaltungen Humor einsetzen möchten, um ihre Themen zu verfestigen, zu vertiefen. Sie erhalten viele Anregungen, mit denen Sie sich praktisch zum Thema auseinandersetzen können. Das bedeutet „handwerklich“ zu arbeiten und steht für: Neugierig sein. Ausprobieren. Üben, üben, üben!

So ist der Plan.

Über die Umsetzung

Im ersten Schritt einer Übung oder Technik gebe ich Ihnen eine kurze Einleitung dazu. Dann erkläre ich Ihnen den Nutzen der Übung. Nenne Ihnen Gründe, warum Sie eine bestimmte Technik einsetzen sollten und was sie Ihnen bringt. Sie erfahren etwas über die Anwendung oder Umsetzung der Übung in der Seminarpraxis. Dabei gehe ich zusätzlich auf die Gefahren während der Umsetzung ein. Ganz am Ende folgen „Varianten“, falls es welche gibt, Anwendungsbeispiele für Lernsituationen, in denen ich diese Technik bereits erfolgreich eingesetzt habe. Wie in einem guten Kochbuch gebe ich Ihnen die geschätzte Dauer der „Zubereitung“ an, in un-

serem Fall die Dauer der Umsetzung in der Gruppe. Das ist die Zeit, die wir erfahrungsgemäß durchschnittlich benötigen, um diese Übung oder Technik anzuwenden. Je nach Gruppenprozess kann dies jeweils mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen. Ich bin natürlich auch gespannt, welche Erfahrungen Sie machen. Schreiben Sie mir, inwieweit ich mit der zeitlichen Angabe richtig liege.

Gehen wir jetzt einfach davon aus, dass sie wertvoll ist, diese Humorsache, denn Sie haben es fast ausschließlich mit Gruppen zu tun. Mit Menschen, die sich mehr oder weniger respektieren. Menschen auf unterschiedlichen Bildungsniveaus. Menschen, die für den Zeitraum Ihrer Veranstaltung miteinander arbeiten müssen. Miteinander auskommen müssen. Wenn Sie sich in diesem Zusammenhang mit dem Thema „Humor“ beschäftigen, dann sollten Sie ab jetzt einen besonderen Beobachtungsfokus auf die folgenden Punkte legen.

Beobachten Sie Ihre Gruppen unter dem Humorfokus:

- ▶ Wer lacht bei wem mit?
- ▶ Wer lacht laut mit? Laut und aus vollem Halse?
- ▶ Wie reagieren die anderen Gruppenmitglieder auf ein bestimmtes Lachen?
- ▶ Ist eine Führungskraft anwesend?
- ▶ Bringen Sie die Teilnehmer zum Lachen, wenn die Führungskraft anwesend ist? Wie verändert sich Ihre persönliche Haltung?
- ▶ Lachen die Teilnehmer mehr, wenn die Führungskraft auch lacht?
- ▶ Lachen die Teilnehmer nur, wenn die Führungskraft auch lacht?

Dies alles sind sehr aufregende Beobachtungen, die Sie in Zukunft in den Blick nehmen sollten. Für Ihre Vorbereitung sollten Sie den Fokus aber auch noch auf die folgenden Punkte richten:

- ▶ Worüber lacht die Gruppe?
- ▶ Worüber lacht die Gruppe nicht?
- ▶ Warum lachen Sie über ganz andere Dinge, als Ihre Teilnehmer?
- ▶ Haben Sie Spaß daran, mit Ihren Teilnehmern Spaß zu haben? Was fällt Ihnen schwer? Was fällt Ihnen leicht?
- ▶ Haben Sie dasselbe Humorlevel, wie Ihre Teilnehmer?

Der Schauspiel- und Humorcoach Doug Stevenson verkündet in seinem Buch „Die Storytheater-Methode. Strategisches Geschichtenerzählen im Business“ den sehr eingängigen Satz: *„Wenn sie lachen, lernen sie.“* Aus diesem Statement spricht Erfahrung. Sie deckt sich genau mit den Erfahrungen aus meiner langjährigen Trainer-tätigkeit. Viele Teilnehmer sprachen mich nach Klausuren oder Prüfungen darauf an: *„Ich musste während der Prüfung an diese Situation X denken, als wir alle über dieses Beispiel X Tränen gelacht haben. Das hat mir sehr geholfen, die Aufgabe zu bearbeiten.“* Das macht mich stolz und zeigt mir, dass ich da den richtigen Weg eingeschlagen habe.

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie auch schon davon gehört haben, dass Humor gut sein soll in Seminar und Training. Jetzt wollen Sie es genauer wissen.

Wozu also noch Überzeugungsarbeit leisten? Kochbuch auf, Rezept raus und lustig geht es voran? Sofort, nachdem Sie Kapitel I beendet haben? So schnell? Nicht ganz!

Denn Vorsicht! Humor ist nicht einfach nur eine Methode, die Sie jetzt einsetzen möchten. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema verändert auch uns als Trainer mehr, als wir von dieser „Methode“ zunächst erwarten würden. Bei Selbsterfahrungskursen erwarten wir – ja, wünschen wir eine Veränderung. In Methodentrainings geht nur darum, Tools kennenzulernen. Niemand erwartet dabei von uns eine persönliche Veränderung. Grundsätzlich stimmt es zwar, dass jedes neue Wissen auch Veränderungen mit sich bringt, weil es den Horizont erweitert. Ich behaupte dennoch, dass es dort auch wirklich nur um die Anwendung der Tools geht. Ich habe an vielen Methoden-Trainings teilgenommen und dort viel gelernt. Aber wirklich verändern musste ich mich dabei nicht. Man hat mir Lust gemacht aufs Ausprobieren. Es hat mich neugierig gemacht.

Das war sehr wichtig für die Umsetzung. Auch bei meinen Teilnehmern im AL-Train-the-Trainer-Training (AL = Accelerated Learning) erwarte ich keine Ergebnisse wie in einem Persönlichkeitstraining. Ich erwarte schon, dass die teilnehmenden Trainerinnen und Trainer ein Gefühl für den wirksamen Einsatz aktivierender Methoden bekommen, aber nicht, dass sie ihre Persönlichkeit verändern.

Wenn ein Trainer überhaupt kein Gefühl für aktivierende Methoden hat, kann ich ihn nicht völlig umstimmen. Wenn er aber hinterher innerhalb seiner Möglichkeiten aktivierende Methoden mit einbauen kann, habe ich etwas erreicht. Aber ist es bereits eine Veränderung, die wirklich mehr betrifft, als nur den Methodeneinsatz? Ich behaupte, dass dies eher weniger der Fall ist.

Bei der Auseinandersetzung mit Humor und den Humortechniken hingegen geschieht mehr. Der gesamte Mensch wird einbezogen und mehr oder weniger verändert. Ganz erstaunlich. Was das ganz genau bedeutet, das werde ich Ihnen im einleitenden Grundlagenkapitel anhand eines Beispiels schildern. Für mich war es seinerzeit eine unerwartete Selbsterfahrung, die nachhaltig auf mich gewirkt hat und immer noch andauert. So sehr, dass ich mich manchmal über mich selbst wundere.

Was erwartet Sie in den einzelnen Kapiteln?

In *Kapitel I* geht es um die Grundlagen. Hier dreht sich alles um Ihre persönliche Haltung zum Thema Humor. Was passiert mit Ihnen, wenn Sie sich aktiv auf Humor als Trainingsmethode einlassen? Welcher Typ in Bezug auf den Einsatz von Humor im Seminar sind Sie? Was trauen Sie sich zu, was trauen Sie Ihren Teilnehmern zu? Dies werden Sie ergründen.

In *Kapitel II* präsentiere ich Ihnen Fertizutaten für den schnellen Witz. Fertizutaten müssen auch beim Kochen nichts Negatives sein. Selbst Spitzenköche nutzen an der einen oder anderen Stelle Fertizutaten, um die Zubereitung zu beschleunigen und dem Gericht die notwendige Würze zu geben. Das kann trotzdem sehr schmackhaft sein. Fertizutaten können Sie schnell einsetzen, um Ihren Veranstaltungen eine kleine Prise Humor hinzuzufügen. Und Sie können Sie immer wieder bei Bedarf hervorzaubern.

In *Kapitel III* stelle ich Ihnen Humorrezepte vor, wie sie auch von Humorprofis aus der Unterhaltungsbranche verwendet werden. Im Gegensatz zu den Fertizutaten können Sie diese Rezepte nicht 1:1 schnell ein- oder umsetzen. Sie sind Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen, Ihre Präsentationen humorvoll zu verwandeln. Diese Techniken sind vergleichbar mit Kreativitätstechniken. Einige der Übungen können Sie auch mit Teilnehmergruppen einsetzen. Grundsätzlich sollen diese Techniken Ihnen aber als Arbeitstech-

niken dienen, die Sie nutzen können, um sich auf humorvolle Auftritte strukturiert vorzubereiten.

In *Kapitel IV* finden Sie humorvolle Methoden, die Sie entweder selbst für die Auflockerung Ihrer Vorträge nutzen können, oder die Sie mit Teilnehmern durchführen können. Einige der Methoden werden dabei auch nur von den Teilnehmern ausgeführt.

In *Kapitel V* dreht sich alles um die Präsentation von Lernergebnissen. Hier werden vor allem die Teilnehmer aktiv, während Ihre Aufgabe als Trainerin oder Trainer in der Vorbereitung und Steuerung liegt. Ideengeber sind hier Soaps und Serien.

Ich wünsche Ihnen in jedem Fall viel Spaß beim Ausprobieren, Spielen, Lachen und Lernen.

Ihre Küchenchefin Sandra Dirks

Um einen möglichst leichten Lesefluss herzustellen, wurde in diesem Buch maßgeblich die männliche Sprachform genutzt. Gerade in unserem Beruf sind ebensoviele Frauen wie Männer unterwegs, daher sind selbstverständlich stets beide Geschlechter angesprochen.

Übung: Wunderbox



Rezept

Material

keines

Dauer

20-35 Min. (je nach Auswertungsintensität)

Vorbereitung

keine

Gruppierung/Tempo

6-16 Teilnehmer

Inhalte

- ▶ Einstieg zu den Lernzielen
- ▶ Vorbereitung auf kreative Prozesse
- ▶ Kreativität fördern

Einsatz in der Seminarphase

Mentale Vorbereitung

Stichwort: Warm werden für das gemeinsame Lernen, warm werden für das Seminarthema

Die Übung nutzen wir als Vorübung im Humortraining, um die Teilnehmer für die nachfolgenden Kreativübungen aufzulockern und um den Druck von den Teilnehmern zu nehmen, dass alles, was hier gesagt wird, furchtbar lustig sein muss.

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Die Trainerin erklärt, dass unter jedem Stuhl eine „Wunderbox“ steht. Dabei greift die Trainerin unter ihren eigenen Stuhl und stellt pantomimisch die Box auf ihre Oberschenkel. Die Boxen können unterschiedlich groß und schwer sein. Die Teilnehmer sollen die Boxen ebenfalls unter ihren Stühlen hervorholen und sie sich auf die Beine stellen. Dann sollen die Teilnehmer sich ihrem rechten Nachbarn zuwenden und ein Team



Zur
Auflockerung

bilden. Geht die Teilnehmerzahl nicht ganz auf, so kann auch ein Team zu dritt arbeiten.



Abb.: Die Teams werden gebildet

Anleitung für Runde 1



„Sie sitzen jetzt in Teams zusammen. Öffnen Sie vorsichtig Ihre Boxen. Lassen Sie Ihren Teampartner jetzt ganz vorsichtig in Ihre Box hineingreifen. Wählen Sie ruhig ein bisschen herum, aber achten Sie darauf, dass Sie nur die wirklich lustigen Sachen herausziehen. Also die Sachen müssen wirklich unglaublich lustig sein. Wenn Sie aus allen Ihren Boxen die lustigsten Sachen herausgesucht haben, dann kommen Sie bitte wieder ins Plenum. Schließlich wollen wir alle wissen, was Sie lustiges aus Ihren Boxen hervorgeholt haben.“



Die Teilnehmer beginnen in den Boxen zu wühlen und holen „witzige“ Sachen aus ihren Boxen heraus.

Abb.: Nur lustige Sachen werden aus der Box gezogen

Im Plenum befragen Sie die Teilnehmer, welche witzigen Dinge sich in den Boxen befunden haben. Protokollieren Sie dies am Flipchart mit.

Anleitung für Runde 2

„Gehen Sie wieder in Ihre Teams. Wühlen Sie nochmal in den Kisten herum. Diesmal ziehen Sie bitte unbedingt nur langweilige Sachen aus der Box. Aber achten Sie darauf, dass Sie wirklich nur total langweilige Sachen aus der Box ziehen. Sollten Sie noch witzige Sachen finden, werfen Sie sie wieder hinein. Wenn Sie damit fertig sind, dann kommen Sie bitte wieder zurück ins Plenum.“



Abb.: Jetzt kommen die langweiligsten Sachen aus der Box ...

Jetzt passiert etwas Ungewöhnliches, der Geräuschpegel steigt und es wird gekichert und laut gelacht. Hatten Sie nicht angekündigt, es handelt sich hierbei um langweilige Sachen?



Abb.: ...und werden lautstark gewürdigt.

Bitte Sie die Teilnehmer, ihre langweiligsten Sachen zu nennen. Protokollieren Sie sie wieder mit. In dieser Runde wird deutlich mehr gekichert und gelacht.

„Warum lachen Sie denn jetzt mehr?“ – „Weil das viel lustiger ist.“, ist hier meist die Antwort. „Welche Runde ist Ihnen denn leichter gefallen?“ – „Die zweite Runde, da war der Druck nicht so groß und die Sachen sind dann am Ende viel witziger.“



Abb.: Siehe da –
Langweiliges ist lustig

„Das würde ja bedeuten, dass die langweiligen Sachen viel lustiger sind, als die witzigen Sachen.“

Nun, die langweiligen Dinge sind alltäglicher und jeder kann sich etwas darunter vorstellen. Ich lache auch mehr über Comedians oder Kabarettisten, wenn sie Geschichten erzählen, mit denen ich mich in meinem Alltag gut identifizieren kann.

Genau das ist der Grund, weshalb wir diese Übung so gerne anleiten. Manchmal ist das, was auf der Hand liegt und „alltäglich“ ist, viel lustiger, wenn man es auf den Punkt bringt, als das, was wir für krampfhaft lustig halten. Diese Erkenntnis nimmt den Druck von den Teilnehmern, unbedingt lustig sein zu müssen.

Kommentare

Teilnehmer haben mir zurückgemeldet, dass die Übung sie dazu inspiriert hat, einen eigenen Themeneinstieg zu gestalten.

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen