



HiP

Humor in der Praxis *Für mehr Leichtigkeit im Alltag*

Souverän und authentisch kommunizieren

„Man kann nicht nicht-kommunizieren.“

Paul Watzlawick

Authentisch sind wir immer. Darum ist die eigentliche Frage hinter Authentizität nicht, ob wir das sind, was wir vorgeben, sondern ob wir bereit sind, zu erfahren und zu akzeptieren, wie die anderen uns wahrnehmen. Die Kommunikationswissenschaft formuliert es so: Der Empfänger bestimmt die Nachricht.

Angst, Stress, Scham, Zweifel...

... entsprechen kleinen persönlichen Krisen, welche lähmend sein können, und schieben sich zwischen uns und unsere Gesprächspartner*innen als verunsichernde Störungen. Um Krisen zu bewältigen brauchen wir Einsicht, Entspannung, Stabilität, Vertrauen, Kooperation und die Bereitschaft, wieder das Spielbare zu suchen mit unserem Gegenüber. Beim Spielen sind wir mutig, lernfähig, flexibel, achtsam, kooperativ, kreativ, beweglich und resilienter als wir es wären ohne zu spielen.

Gute Spiele trainieren genau das, was wir in der Kommunikation brauchen: Kontext, Regeln, Ziele, Hindernisse, Interaktion, Kooperation, Feedback und Flow. Am besten ist es, wenn es uns auch nachher besser geht als vorher.

Dazu gibt es Skill-Sets die trainiert werden können:

- Wie fühle ich mich?
- Wie gebe ich mich?
- Wie bewege ich mich?
- Wie nehme ich wahr?
- Wie werde ich gehört?
- Wie organisiere ich mich?

Effektive Kommunikation

ist eine erlernte Sozialkompetenz. Wie das funktionieren kann, hängt vom Kontext ab, vom Profil der Beteiligten und von der eigenen Persönlichkeit.

In diesem Seminar bringen wir diese dynamischen Elemente auf eine nachvollziehbare Weise zusammen zu einer schlüssigen Erfahrung über die eigene Souveränität beim Kommunizieren.

Der Trainings-Leiter, Paul Kustermann, ist Botschafter und Mitgründer von ROTE NASEN e.V. Clowns im Krankenhaus und Urheber des Trainingsprogramms **HiP Humor in der Praxis**, mit dem er seit vielen Jahren Menschen in helfenden Berufen berät und weiterbildet.

Lachen bewegt, Lachen verbindet, Lachen tut einfach gut!

HiP HiP Humor !