

# Humorfähigkeiten trainieren

Manual für die  
psychiatrisch-  
psychotherapeutische  
Praxis

Mit einem Geleitwort von  
Martin Hautzinger



NEU

Zusätzlich  
enthaltene  
Arbeitsmaterialien  
zum Thema  
„Stress mit Humor  
bewältigen“

Schattauer

## Den positiven Effekt von Humor gezielt nutzen

Irina Falkenberg, Paul McGhee, Barbara Wild

### Humorfähigkeiten trainieren

Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis

Mit einem Geleitwort von Martin Hautzinger

2012. 140 Seiten, kart.

€ 29,95 (D) / € 30,80 (A) | ISBN 978-3-7945-2820-2

#### Praxiserprobt

Interventionen für den Einsatz im stationären, ambulanten und teilstationären Bereich

#### Nicht nur für Patienten

Von der individuellen „Humoranamnese“ zum Selbst-, Einzel- und Gruppentraining

#### Trainierbar

Übungen, die helfen, Humor im Alltag zu entdecken und in Belastungssituationen den Humor zu bewahren

#### Plus

Arbeitsmaterialien zum Thema „Stress mit Humor bewältigen“ – auch als Download

Humor spielt in nahezu jeder Form zwischenmenschlicher Interaktionen eine Rolle. Er hilft, den Umgang mit schwierigen Situationen zu erleichtern, negative Emotionen zu regulieren und neue Wege für bislang ungelöste Probleme zu finden. Therapeuten und Patienten nutzen Humor oftmals intuitiv. Umso naheliegender ist es, die positiven Effekte von Humor in die psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung zu integrieren.

Das auf fundierten psychologischen wie neurobiologischen Erkenntnissen basierende Manual verdeutlicht Patienten und Therapeuten, dass Humor erlernbar ist, und zeigt auf, wie es gelingen kann, Humor in seinen unterschiedlichen Facetten in das eigene Repertoire von Bewältigungsstrategien zu integrieren. Der Leser kann die vorgestellten Techniken rasch, unkompliziert und mit Vergnügen anwenden.

#### Aus dem Inhalt

**Theoretischer Hintergrund:** Humor (Definitionen, Begriffsgeschichte, Facetten und Funktionen von Humor, Formen des Ausdrucks von Humor) | Einfluss psychischer Störungen auf den Sinn für Humor (Depression, Burnout, Schizophrenie, Angststörungen, Andere psychische Erkrankungen) | Training von Humorfähigkeiten (Sinn für Humor kann man trainieren, Humortrainings mit gesunden Versuchspersonen, Humor-Interventionen mit Patienten) | Besonderheiten beim Training mit Patienten mit psychischen Störungen

**Praktische Anwendung:** Voraussetzungen (Gruppengröße, Setting, Materialien, Räumlichkeiten) | Ablauf der Sitzungen | Durchführung Sitzung 1 bis 7 (u. a. Sinn für Humor hat jeder – ich auch; Mit Worten spielen und Humor entstehen lassen; Über sich selbst lachen lernen; In Stresssituationen den Humor nicht verlieren)

Geben Sie diesen Bestellcoupon in Ihrer Buchhandlung ab oder senden Sie ihn an:

#### Bestellen Sie jetzt:



@ E-Mail: [order@schattauer-shop.de](mailto:order@schattauer-shop.de)

Fax: 0711 22987-85

Tel.: 0711 22987-69

[www.schattauer.de/shop](http://www.schattauer.de/shop)

Schattauer GmbH  
Buch-Shop  
Postfach 10 45 43  
70040 Stuttgart • Deutschland

- ✓ 14 Tage Rückgaberecht
- ✓ Bezahlung gegen Rechnung
- ✓ Portopauschale € 2,50
- ✓ Portofreie Lieferung ab € 50,-

Geschäftsführer: Dieter Bergemann, Dipl.-Psych. Dr. med.  
Wulf Bertram, Registergericht Stuttgart HRB 3357

#### Ja, ich bestelle:

\_\_\_\_\_ Expl. Falkenberg, McGhee, Wild  
**Humorfähigkeiten  
trainieren**  
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)  
ISBN 978-3-7945-2820-2

#### Meine Adresse:

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname/Stempel

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift

Ja, ich möchte vom Schattauer Verlag über relevante Fachliteratur und neue Produkte informiert werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit unter [info@schattauer.de](mailto:info@schattauer.de) widerrufen. Meine Daten werden nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen erhoben.

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten, Oktober 2012