

Esther Blumenfeld

Lynne Alpern

S MILE
C O » NNECTION

Lachen verbindet

Freundlichkeit lohnt sich

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Helga Künzel



Ariston Verlag • Genf

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
1. SAGE MIR, WORÜBER DU LACHST, UND ICH SAGE DIR, WER DU BIST.	15
Warum Lachen und Humor?	17
Ihr Humor kann anderen helfen.	21
Kann man lernen, witzig zu sein?	24
Humor und Gesundheit	32
2. DEN GRUNDSTEIN LEGEN.	40
Erweitern Sie Ihren Sinn für Humor!	40
Eine humorvolle Lebensschau entwickeln.	49
Humor und Streß	55
Übungen zur Erweiterung Ihres Sinnes für Humor.	65
3. DIE MACHT HUMORVOLLER ÜBERREDUNG.	69
Die unerkannte Kraft des Humors.	69
Die Macht des Humors in der Verkaufstechnik.	73
Frauen, Macht und Humor	86
4. HUMOR IM BERUF.	100
Eine Basis für Humor im Berufsalltag schaffen.	100
Humor bei Führungskräften	105
Wie Sie in Ihrem Unternehmen Humor einführen können.	113
Humor unter Kollegen: Lachen bedeutet Gemeinsamkeit	115

5. HUMOR IN DER TÄGLICHEN KOMMUNIKATION.	124
Humor in Ansprachen.	124
Das A und O des Witzerzählens.	142
6. UMGANG MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN ODER:	
NIEMAND SPUCKT IN EIN LÄCHELNDES GESICHT.	146
Ablehnen mit Humor	146
Mit Humor Herr der Lage bleiben.	151
Sie halten den Dirigentenstab in Händen - Humor in Gruppen.	156
7. LIEBENDE UND FREUNDE.	168
Das Anknüpfen einer Beziehung	168
Humor gegenüber neuen Freunden.	173
Alte Freundschaften: Humor hält die Verbindung aufrecht.	177
Humor und Liebesbeziehungen.	178
8. Es SIND NOCH KINDER - ERWARTEN SIE KEINE WUNDER! ..	184
Fangen Sie beizeiten an! Warum Humor bei Kindern besonders wirksam ist.	184
Wie setzt man Humor bei älteren Kindern ein?	193
Das »Humorpotential« Ihrer Familie.	194
Zusammenhalt, Geschwisterrivalität und Familienhumor.	199
Humor in Klassenzimmern	206
Kranken Kindern ihr Los erleichtern	215
Wer lacht, lebt länger.	219
Literaturhinweis.	223