

# ***Humor im Coaching:***

Mit guter Laune leichter kommunizieren und die Kreativität beflügeln

Dr. Anne Christina Mess, Leonberg

-----

## **zum Workshop:**

Bewusst oder unbewusst sehnen wir uns im Coaching nach Leichtigkeit und Lebendigkeit. Als Coaches kennen wir Momente, in denen wir uns unbeschwert fühlen, es zwischen „Kopf und Herz“ fließt und wir mit dem Coachee „spielend“ zu kreativen Lösungen gelangen.

Wie wir solche Sequenzen willentlich und einfühlsam herbeiführen können, soll anhand von kurzen Inputs, Übungen und Praxisbeispielen im Workshop entwickelt und reflektiert werden. Wenn wir das „Strickmuster“ von Humor kennen, können wir ihn gezielt einsetzen, um pointiert und gelassen zu kommunizieren. Er ermöglicht, die manchmal verfahren erscheinende düstere Perspektive des Coachees zu verlassen und Probleme in wertschätzender Weise weniger tragisch zu nehmen. Mit einem inneren Schmunzeln lassen sich manche Konflikte entschärfen oder können vor ihrem Entstehen abgewendet werden.

Die Voraussetzungen für den Einsatz eines liebevoll-professionellen Humors als Coachingtool werden im Workshop entwickelt. Sodann werden Verknüpfungen hergestellt zwischen spielerischen, humorvollen und „kindlichen“ Verhaltensmustern sowie bewährten „kopflastigen“ Coachingstrategien. Heiterkeit kann zu überraschenden Wendungen im Coaching führen und damit wiederum Coach und Coachee erheitern!

## **zur Person:**

Dr. phil. Dipl.-Psych. Anne Christina Mess führt eine Privatpraxis für Psychotherapie, Konfliktberatung, Coaching und Supervision. Sie hält Seminare in der Erwachsenenbildung, referiert auf Kongressen im In- und Ausland über Konfliktberatung und ist in Funk und Fernsehen mit psychologischen Themen aktiv. Sie hat populärwissenschaftliche Bücher und Zeitschriftenartikel geschrieben sowie an wissenschaftlichen Werken mitgewirkt.

## **Kontakt:**

Dr. Anne Christina Mess  
Neuköllner Str. 7, 13. Etage  
71229 Leonberg  
[praxis@acmess.de](mailto:praxis@acmess.de)  
[www.acmess.de](http://www.acmess.de)