

## ***Wir stellen Sie auf die Füße – 2-jährige Ausbildung zum international zertifizierten Humorcoach und -trainer in Konstanz***

Die berufsbegleitende, zweijährige Ausbildung zum Humortrainer bei HumorKom® vereint fundierte Theorie, didaktisches Trainingsdesign und künstlerische Interventionen zu einem zusammenhängenden Qualifizierungsprogramm mit Zertifizierung. Teilnehmende erlernen, humorbasierte Lernarchitekturen von der Bedarfsanalyse bis zur Evaluation zu konzipieren und in Führung, Teamkommunikation und Pflege wirksam sowie ethisch verantwortungsvoll umzusetzen, unterstützt durch Supervision, Praxisprojekte und hybride Formate in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Das Alleinstellungsmerkmal, Sie werden zu internen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren befähigt, die eigenständig wirksame Trainings entwickeln und nachhaltig in Organisationen verankern. Inhouse-Optionen, individuelle Konditionen und Termine sind auf Anfrage verfügbar.

Die berufsbegleitende Humortrainer-Ausbildung bei HumorKom® verbindet fundierte Theorie, didaktische Exzellenz und konsequente Praxisorientierung. Ziel ist es, Sie zu befähigen, eigenständig wirksame Trainings zu konzipieren und durchzuführen – von der ersten Bedarfsanalyse bis zur nachhaltigen Implementierung in Teams und Organisationen.

- **Theoretische Grundlagen**
  - Kommunikationspsychologie: Wirkfaktoren gelingender Kommunikation, Zuhören auf mehreren Ebenen, Metakommunikation, Konfliktdynamiken und Deeskalation.
  - Humortheorie: Humor-Stile, Funktionen und Grenzen, neurobiologische und sozialpsychologische Wirkmechanismen, Ethik des Humors.
  - Positive Psychologie und Resilienz: Ressourcenfokus, Stärkenorientierung, Emotionsregulation, Reframing.
  - Systemische Perspektive: Kontextsensibilität, Mustererkennung, Hypothesenbildung, lösungsorientierte Interventionen.
- **Didaktik und Trainingsdesign**
  - Lernarchitekturen planen: Lernziele operationalisieren, Sequenzierung, Transfer-Design, Evaluation.
  - Moderations- und Facilitation-Skills: Raum öffnen, Gruppenprozesse steuern, Widerstände konstruktiv nutzen, psychologische Sicherheit fördern.
  - Methodenmix: Micro-Exercises, Reflexionsformate, Dialogmethoden, Gamification-Elemente und Transferaufgaben für den Arbeitsalltag.
  - Digitale und hybride Umsetzung: Interaktive Online-Settings, Breakout-Designs, asynchrone Lernpfade.
- **Künstlerische Interventionen**
  - Improvisation und szenische Tools: Statusarbeit, Spontaneität, Fehlerfreundlichkeit, Perspektivwechsel.
  - Clowneske Haltungen und Körperarbeit: Präsenz, Embodiment, nonverbale Kommunikation, Achtsamkeit im Ausdruck.
  - Storytelling und Humor-Rhetorik: Pointenführung, Narrative für Sinnstiftung, bildhafte Sprache.

- Rhythmus, Stimme, Visualisierung: Einsatz von Stimme, einfachen Rhythmus- und Zeichenübungen für Energie und Fokus.
- Grundsatz: Humor nie auf Kosten anderer – Würde, Diversität und situative Angemessenheit stehen an erster Stelle.
- 
- **Supervision und Reflexion**
  - Fallsupervision zu Trainings- und Praxissituationen.
  - Video-Feedback und kollegiale Beratung in Peergroups.
  - Persönliche Haltung: Selbstfürsorge, Grenzen, Rollenklärung als Trainer\*in.

Ergebnis: Sie entwickeln einen tragfähigen Methodenkoffer, eine professionelle Haltung und die Fähigkeit, Humor wirksam und verantwortungsvoll in unterschiedlichen Kontexten anzuwenden – insbesondere in Führung, Teamkommunikation und Pflege.

### ***Ablauf, Module und Praxiseinsätze: Von der Konzeption bis zur Zertifizierung***

Die Ausbildung ist auf zwei Jahre angelegt und berufsbegleitend strukturiert. Präsenzphasen in Deutschland, der Schweiz und Österreich werden mit Online-Modulen kombiniert. So entsteht ein kontinuierlicher Lernpfad mit hohem Praxisbezug.

- **Typischer Ablauf**
  - Basismodule: Grundlagen von Humor, Kommunikation und Didaktik.
  - Aufbaumodule: Künstlerische Interventionen, Transfer in Organisationen, Spezialthemen (z. B. Pflege, Führung).
  - Praxis- und Hospitationseinsätze: Begleitete Trainingssequenzen, Co-Moderationen und Prototyping eigener Formate.
  - Supervision: Regelmäßige Reflexion realer Fälle und Entwicklungsziele.
  - Abschluss: Zertifizierung als Humortrainer\*in durch ein eigenständig entwickeltes Trainingskonzept, eine Live-Demonstration und eine schriftliche Reflexion.
- **Beispielhafte Lernmodule (Auswahl)**
  - Humor & Kommunikation: Wirkmechanismen, Humorstile, Feedbackkultur.
  - Didaktik kompakt: Zielgruppenanalyse, Dramaturgie, Transfer- und Evaluationstools.
  - Künstlerinstrumente: Impro & Storytelling, Körpersprache und Stimme, kreative Medien.
  - Führung & Teamarbeit: Humor als Führungswerkzeug, Konfliktprävention, Meeting- und Feedbackformate.
  - Pflegekontext: Humor im Kontakt mit Patient\*innen und Angehörigen, Demenzsensibilität, Deeskalation.
  - Stress & Resilienz: Achtsamer Humor, kognitive Reframing-Techniken, Mikropausen und Teamrituale.
  - Hybrid trainieren: Digitale Interaktion, rechtliche und ethische Aspekte, Barrierearmut und Inklusion.
- **Praxiseinsätze und Transfer**

- Design-Labs: Sie entwickeln, erproben und verbessern Micro-Interventionen für Ihren Arbeitskontext.
- Pilotierungen: Kurze Trainingssequenzen in Ihrem Team oder Bereich mit Feedbackschleifen.
- Transferprojekte: Ganzheitliche Umsetzung (z. B. 8–12 Wochen) inklusive Messpunkten, Lessons Learned und Rollout-Empfehlungen.

Die Kombination aus Wissensaufbau, Übung und realer Anwendung stellt sicher, dass Sie nicht nur Methoden kennen, sondern deren Wirkung in echten Arbeitswelten differenziert steuern können.

## **Wirkung in Führung, Teams und Pflege: Professioneller Einsatz von Humor**

Humor ist kein „Add-on“, sondern ein professionelles Wirkprinzip für Kommunikation, Kooperation und Gesundheit. Richtig eingesetzt, fördert er Klarheit, Nähe und Handlungsfähigkeit – in Unternehmen ebenso wie im Pflegealltag.

- **Führung und Teamkommunikation**
  - Psychologische Sicherheit: Humor senkt Statusbarrieren und erleichtert offenes Sprechen über Fehler und Lernchancen.
  - Feedback- und Meetingkultur: Aktivierende Einstiege, Story-Checks statt Schuldzuweisungen, wertschätzende Pointen für Fokus und Leichtigkeit.
  - Konfliktprävention: Humorvolle Reframing-Techniken entschärfen Spannungen, ohne Inhalte zu verflachen.
  - Kreative Zusammenarbeit: Impro-Elemente stärken Ideengenerierung, Mut zum Ausprobieren und lösungsorientiertes Denken.
- **Pflegealltag**
  - Beziehungsgestaltung: Situationsangemessener, empathischer Humor stärkt Kontakt und Vertrauen – mit Patient:innen, Bewohner:innen und Angehörigen.
  - Deeskalation: Körper- und Stimmarbeit sowie nonverbale „Angebote“ können herausfordernde Situationen entschärfen.
  - Selbstfürsorge: Kurze humorbasierte Mikropausen und Teamrituale stabilisieren in belastenden Schichten.
  - Ethik und Grenzen: Humor bleibt freiwillig, respektvoll und kultur- sowie demenzsensibel.
- **Stressbewältigung und Resilienz**
  - Kognitive Tools: Reframing, Perspektivwechsel, innere Dialoge mit „freundlichem Blick“.
  - Somatische Tools: Atem-, Stimme- und Haltungsübungen, die in Minuten Wirkung zeigen.
  - Team-Routinen: Kurze Check-ins/Check-outs, Humoranker im Arbeitsfluss, um Ressourcen zu pflegen.
- **Kompetenzen der Absolvent\*innen**
  - Analyse: Bedarfserhebung, Zielgruppen- und Kontextanalyse.
  - Design: Passgenaue Lernarchitekturen, Trainingsdrehbücher, Transferplanung.
  - Facilitation: Gruppenprozesse leiten, Sicherheit schaffen, Diversität berücksichtigen.

- Intervention: Repertoire an humorvollen Methoden – von Wort über Körper bis Bild/Story.
- Evaluation: Wirkungslogiken, Kriterien, Feedbackschleifen und kontinuierliche Verbesserung.
- Integration: Humor mit Organisationszielen verzahnen (Führung, HR, Pflegequalität, Gesundheit).
- **Beispielhafte Transferprojekte (anonymisiert)**
  - Pflege: „Humoranker im Frühdienst“ – ein 10-minütiges Teamritual mit Atem-, Blick- und Leichtigkeitselementen. Ergebnis: ruhigere Übergaben, bessere Fokussierung, positive Rückmeldungen von Kolleg\*innen.
  - Führung: „Fehlerfreundliche Retrospektive“ – moderiertes Format mit humorvollen Statuswechseln und Storycards, Ergebnis: entlastete Debatten, klarere Verantwortlichkeiten, mehr Mut, Ungewohntes anzusprechen.
  - Teamkreativität: „Yes-and Lab“ – monatliche Kurzsession zur Ideenfindung mit Impro-Bausteinen, Ergebnis: höhere Beteiligung, schnellere Iterationen und sichtbare Prototypen.

Organisationen im DACH-Raum profitieren von internen Humor-Multiplikator\*innen, weil Wissen und Haltung langfristig im System bleiben: weniger Abhängigkeit von externen Impulsen, höherer Transfer in die Praxis und eine Kultur, die Leistung und Menschlichkeit verbindet.

Inhouse-Optionen, Standorte und Kontakt: So geht es weiter

HumorKom® bietet offene Seminare und Module in Deutschland, der Schweiz und Österreich an. Zusätzlich sind Inhouse-Formate möglich – vom Impulsvortrag über kompakte Teamtage bis zu maßgeschneiderten Entwicklungsprogrammen für ganze Bereiche.

Wenn Sie Humor als professionelles Werkzeug in Führung, Teamkommunikation oder Pflegealltag etablieren wollen, bietet die zweijährige Ausbildung bei HumorKom® den strukturierten Weg: evidenzbasiert, praxisnah und wertorientiert – damit Humor Wirkung entfaltet, die bleibt.

## **Info Seminare:**

### ***Präsenz-Seminare in Konstanz***

01.-02.11. Die Kunst des Scheiterns in Konstanz

22.-23.11. Clown Humor Komik – Einführung in das Humortraining in Konstanz

### ***Online-Seminar***

02.12. Humor als soziale Kompetenz

<https://www.humorkom.de/trainings.html>

## **Ausbildung zum Humortrainer Beginn Januar 2026**

<https://www.humorkom.de/ausbildung/humor-trainer.html>

Blog Artikel

[https://www.humorkom.de/service/blog.html?tx\\_news\\_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories](https://www.humorkom.de/service/blog.html?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories)

[%5D=18&tx\\_news\\_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Blimit%5D=99999&cHash=3a28f4ac9710065901590389361afa93](#)