# HUMOR EINSETZEN, UM SOZIALE INTERAKTIONEN ANGENEHMER ZU MACHEN INFORMATIONSBLATT

# conquersocialanxiety.com

Unter Humor versteht man den absichtlichen Einsatz von witzigen oder lustigen Kommentaren oder Handlungen in sozialen Situationen. Er kann ein wirksames Mittel zur Bewältigung von sozialer Angst sein und dazu beitragen, dass soziale Interaktionen angenehmer und weniger stressig sind.

Der Einsatz von Humor kann für Menschen mit sozialer Angst in vielerlei Hinsicht hilfreich sein:

- Er kann helfen, das Eis zu brechen und einen positiven ersten Eindruck zu hinterlassen.
- Er kann helfen, Spannungen oder Unbehagen in einer sozialen Situation abzubauen.
- Er kann helfen, den Fokus von der sozialen Angst weg auf etwas Positives und Angenehmes zu lenken.
- Er kann dabei helfen, eine Bindung zu anderen aufzubauen und soziale Interaktionen bereichernder zu gestalten.

Hier sind einige praktische Richtlinien und Ideen für den Einsatz von Humor im Umgang mit sozialer Angst:

## Beginne mit kleinen, heiteren Kommentaren oder Witzen.

- Du könntest zum Beispiel eine lustige Bemerkung über etwas machen, das ihr beide gerade erlebt oder beobachtet habt.
- Vermeide Humor, der als beleidigend oder unsensibel empfunden werden könnte.

## Verwende selbstironischen Humor.

- Witze oder Kommentare über dich selbst können zeigen, dass du dich selbst nicht zu ernst nimmst, und können dazu beitragen, andere zu beruhigen.
- Achte darauf, dass dein selbstironischer Humor nicht zu negativ oder kritisch ist, und verwende ihn nicht zu oft.

## Nutze Humor, um eine gemeinsame Basis zu finden.

- Gemeinsame Erfahrungen oder Interessen können eine gute Quelle für Humor sein und helfen, eine Beziehung zu anderen aufzubauen.
- Du könntest zum Beispiel einen witzigen Kommentar über eine aktuelle Nachricht oder eine Serie machen, die ihr beide mögt.

### Achte auf deine Zuhörer.

- Humor kann subjektiv sein, deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie dein Publikum reagiert.
- Wenn sich jemand unwohl oder beleidigt fühlt, solltest du dich zurückhalten und zu einem anderen Thema wechseln.

Humor kann ein hilfreiches Mittel sein, um mit sozialer Angst umzugehen, aber es ist wichtig, dass du ihn auf eine durchdachte und angemessene Weise einsetzt. Bitte beachte auch, dass diese Informationen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzen.