



SKS AKADEMIE
FÜR MENSCH-SEIN
UND ENTWICKLUNG



BUNDESVERBAND FÜR EMOTION UND HUMOR
IN WIRTSCHAFT, BILDUNG UND GESUNDHEIT -
BEMHU E.V.

Weiterbildungskonzept: „Offene Emotion & Humor – Bildung für Menschlichkeit, Gesundheit und Entwicklung“

Träger:

Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesundheit - BEMHU e.V.

in Kooperation mit der

SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung

1. Leitgedanke der Weiterbildung

In einer zunehmend komplexen und emotional herausfordernden Welt sind Humor, emotionale Offenheit, Körperbewusstsein und meditative Konfliktlösungsstrategien zentrale Kompetenzen für Gesundheit, Resilienz und zwischenmenschliche Balance.

Die Weiterbildung „**Offene Emotion & Humor**“ vereint aktuelle Erkenntnisse aus **Gelotologie (Humorforschung)**, **Mediation**, **Motopädie** und **Gesundheitswissenschaft** zu einem einzigartigen Bildungsansatz für Menschen, die professionell und persönlich wachsen möchten.

Ziel ist es, Humor und Emotion als Kraftquellen menschlicher Entwicklung zu verstehen, zu fördern und bewusst in Berufs- und Lebenskontexte zu integrieren.

2. Zielgruppe

Teilnahmeberechtigt ist **jede interessierte Person**, die sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchte und eine **zertifizierte Ausbildung** in den Bildungsfeldern *Emotion, Humor, Körperarbeit und Mediation* anstrebt.

Die Weiterbildung richtet sich insbesondere an:

- Fachkräfte aus Pädagogik, Therapie, Beratung, Coaching und Gesundheitswesen
- Führungskräfte und Trainer:innen
- Menschen in sozialen, kreativen oder beratenden Berufen
- Privatpersonen mit Interesse an persönlicher Entwicklung und emotionaler Kompetenz

3. Aufbau der Weiterbildung

Die Weiterbildung besteht aus **8 Modulen**, jeweils

2 Tage / 16 Unterrichtsstunden pro Modul

Die Module können einzeln oder als Gesamtzyklus belegt werden.

Eine Zertifizierung erfolgt ab dem erfolgreichen Abschluss von **mindestens 5**

Pflichtmodulen (Basisausbildung).

Der Abschluss aller **8 Module** (inkl. Abschlussprüfung und Gespräch) führt zur **Gesamtausbildung mit Lehrbefähigung**.



4. Die Module im Überblick

Nr.	Modul	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Humor im Alltag und Grundlagen der Humorforschung	Einführung in die Gelotologie, Humor als soziale und psychologische Ressource, Bedeutung von Humor in Bildung und Gesundheit
2	Motopädie – Körperarbeit und Emotion	Wechselwirkung von Körper, Bewegung und Emotion; Wahrnehmungsschulung, Ausdruck und Körperintelligenz
3	Humor als Grundlage für körperliche und seelische Gesundheit	Salutogenese, Stressabbau, Psychoneuroimmunologie und heilsame Wirkung des Lachens
4	Grundlagen der Mediation und Offene Emotion als Konfliktlösungsstrategie	Emotionale Kommunikation, Mediationstechniken, emotionale Transparenz und Empathie im Konflikt
5	Humor als Resilienzgrundlage in Krise, Trauer und Verlust	Humor als Bewältigungsstrategie, emotionale Selbstregulation, Trauerprozesse mit Humor begleiten
6	Lachen befreit – Lachyoga zum Abbau von Energie- und Stressblockaden	Praxis Lachyoga, Atmung, Energiearbeit, Gruppenprozesse
7	Offene Emotion, Humor, Kommunikation und Konflikt	Authentische Kommunikation, emotionale Ehrlichkeit, humorvolle Konflikttransformation
8	Radical Honesty – Mut zur offenen Emotion	Achtsamkeit, radikale Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit in Beziehung und Führung

5. Methodik und Didaktik

- Interaktive Vorträge & Fachinputs
- Körper- und Wahrnehmungsübungen aus der Motopädie
- Humortrainings & Rollenspiele
- Meditation & Atemarbeit
- Gruppenprozesse, Supervision & Transfergruppen
- Selbstreflexion & Praxisintegration



SKS AKADEMIE
FÜR MENSCH-SEIN
UND ENTWICKLUNG



BUNDESVERBAND FÜR EMOTION UND HUMOR
IN WIRTSCHAFT, BILDUNG UND GESUNDHEIT -
BEMHU E.V.

Die Weiterbildung fördert Selbsterfahrung, Fachwissen und Handlungskompetenz gleichermaßen. Die Gruppendynamik ist integraler Bestandteil des Lernprozesses – daher beträgt die Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.

6. Zertifizierung und Abschlussbezeichnungen

Basisausbildung (mind. 5 Module)

Zertifikat:

Zertifizierte:r Trainer:in für Offene Emotion & Humor (BEMHU/SKS – Basis)

Komplettausbildung (alle 8 Module + Abschlussprüfung)

Zertifikat:

Zertifizierte:r Lehrtrainer:in für Offene Emotion & Humor – Fachrichtung Gelotologie, Mediation & Motopädie (BEMHU/SKS) Die Abschlussprüfung umfasst:

- Schriftliche oder praktische Lehrprobe
- Abschlussgespräch mit Reflexion persönlicher und beruflicher Perspektiven

7. Teilnahmebedingungen und Kosten

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen pro Modul

Kosten pro Modul:

- Mitglieder des BEMHU e.V.: 600 € + MwSt
- Nichtmitglieder: 650 € + MwSt

Veranstaltungsorte:

- bundesweit nach Bedarf;
- Schwerpunkte in Baden-Württemberg (Sitz BEMHU e.V.) und
- Thüringen (Sitz SKS Akademie)

8. Evaluation und Qualitätssicherung

Die Teilnehmer:innen bilden Transfergruppen, um die Anwendung der Lehrinhalte im Alltag und Beruf zu reflektieren.

Am Ende jedes Moduls erfolgt eine Evaluation der Inhalte und Methoden.

Nach Abschluss aller Module wird ein persönliches Abschlussgespräch geführt, um individuelle Entwicklungsperspektiven und Umsetzungsmöglichkeiten zu erarbeiten.



9. Perspektive und Förderung

BEMHU e.V. und SKS Akademie streben an, die Ausbildungseinheiten staatlich anerkennen und fördern zu lassen. Eine entsprechende Entscheidung ist frühestens für 2027 zu erwarten (Absichtserklärung).

10. Motto und Motivationsbeschreibung

„Lachen, Fühlen, Leben – Bildung für Herz, Kopf und Körper“ Diese Weiterbildung ist eine Einladung, Emotionen offen zu leben, Humor als Haltung zu kultivieren und Menschlichkeit als Bildungsziel zu begreifen. Sie verbindet Wissenschaft und Selbsterfahrung, Ernst und Leichtigkeit, Bewegung und Bewusstsein für alle, die mit Herz und Humor wirken und leben möchten.