

**Philipp Kauthe**

## **Kleine Schule des Humors**

**50 Geschichten voller Optimismus und Leichtigkeit**

### **Humor bedeutet, seinen Tag mit Leichtigkeit anzugehen**

„Uns gelingt umso mehr, je weniger uns gelingen muss“, sagt Philipp Kauthe. Der Autor regt in seinem Buch „Kleine Schule des Humors. 50 Geschichten voller Optimismus und Leichtigkeit“ dazu an, von Zeit zu Zeit über sich selbst zu lachen und die Ergebnisse des eigenen Handelns nicht allzu wichtig zu nehmen. Paradoxerweise leisten wir dadurch unterm Strich mehr.

#### **Warum verschieben wir unsere Fröhlichkeit ständig auf später?**

Viele Menschen, warnt Philipp Kauthe, unterliegen einem Denkfehler. Sie sagen: Erst muss ich erfolgreich sein, danach kann ich mich freuen. Erst muss ich Ziele erreichen, anschließend kann ich fröhlich sein. Erst muss ich alle Probleme vollständig lösen, dann darf ich mir Zufriedenheit genehmigen. „Umgekehrt geht es aber leichter“, meint der Moderator und Humorist, der bislang mehr als 200 Kurzgeschichten, Gedichte und Sketche verfasste. „Erst wenn wir im Zustand einer freudigen und gelassenen Stimmung sind, ohne irgendwelche Erfolge oder die Anerkennung durch andere zu brauchen, spuckt unser Gehirn kreative Lösungen aus, die uns leistungsfähig werden lassen. Wir fühlen uns frei und beschwingt, unser Output wird kraftvoller und alles geht leichter von der Hand, wobei uns die Ergebnisse unseres Tuns nicht mehr so wichtig sind.“ Sich frei von Resultaten zu machen, sei dabei zentral. „Blinder Optimismus bedeutet, am Morgen auf einen sonnigen Tag ohne Regen zu hoffen. Wahrer Optimismus bedeutet, fröhlich zu sein – egal ob die Sonne scheint oder ob es regnet.“

#### **Lachen und Mitgefühl als Kraftquelle**

Kauthe zufolge ist ein humorvoller Mensch in der Lage, über all unsere Fehlschläge zu lachen oder sanft zu schmunzeln. „Mir gelingt sehr viel, mir muss aber wirklich nicht alles gelingen“, lautet die Devise. Außerdem sieht Kauthe humorvolle Menschen als schenkende Zeitgenossen, die Freude und gute Wünsche verteilen. Basierend auf der jahrhundertealten Metta-Meditation schlägt er in „Kleine Schule des Humors“ vor, immer wieder anderen Menschen Gutes zu wünschen, weil einen dies gleichermaßen sanfter, lockerer, kraftvoller und kreativer werden lässt.

**Philipp Kauthe** moderiert seit seinem 14. Lebensjahr Radiosendungen und begleitet heute als Nachrichtenmoderator auf mehreren Hörfunkwellen in Deutschland Hunderttausende von Hörern in den Tag. Der ausgebildete Journalist, Politologe und Marketingreferent war außerdem auf 3sat als Offsprecher in Dokumentarfilmen zu hören. Im Teenageralter stand er als „jüngster Komiker Deutschlands“ auf der Bühne und brachte später als Stand-Up-Comedian Fernsehzuschauer zum Lachen. Heute hält er Impulsvorträge zum Thema Humor und veröffentlichte als zertifizierter Entspannungstrainer Audioprogramme zum Autogenen Training für Leichtigkeit. 2016 im Goldegg Verlag erschienen: „Wie Johanna wieder fröhlich wurde. 41 Geschichten für Erwachsene voller Lebensfreude und Optimismus“

**Philipp Kauthe**

**Kleine Schule des Humors. 50 Geschichten voller Optimismus und Leichtigkeit**

Hardcover, 212 S. | 16,95 Euro | ISBN Print: 978-3-99060-045-0 | ISBN E-Book: 978-3-99060-046-7

Erschienen im Herbst 2017 im Goldegg Verlag

**Der Autor steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**

**Pressematerial** <http://www.goldegg-verlag.com/book/kleine-schule-des-humors/?tab=presse>

#### **Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien – Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 | Mobil +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com) | [www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)

