



„Ein Lächeln bringt große Wirkung“

Vortrag Humor-Trainerin und Komikerin Ivonne Villiger zeigt in der Limburghalle mit ihrem Programm „Humor macht erfolgreich“, wie sie durch Spaß und Freude an die Spitze gekommen ist. *Von Lena Bautze*

Fünf Minuten ärgern reichen, um seinen Körper für sechs Stunden aus dem Gleichgewicht zu bringen. Was gegen schlechte Stimmung helfen soll, weiß Humor-Trainerin Ivonne Villiger.

Der Business Coach beweist mit seinem Programm „Humor macht erfolgreich“, wie Witzigkeit mehr Freude und Leichtigkeit in den Alltag bringt.

Das Können der Schweizerin hat sich rumgesprochen, denn die Limburghalle ist bis auf den letzten Platz besetzt. Die VR Bank Hohenneuffen-Teck hat die Humor-Trainerin nach Weilheim eingeladen, um Führungskräften, Mitarbeitern und anderen Spaßbegeisterten zu zeigen, wie sie mit Humor den Berufsalltag effektiver und erfolgreicher gestalten können. Laut Ivonne Villiger bringt Humor die Menschen dazu, zuzuhören, kreativer und innovativer zu sein.

Doch die Realität sieht anders aus. Laut einer Studie haben nur rund 15 Prozent der Menschen

„Die ersten Gedanken morgens entscheiden die Grundstimmung für den Tag.“

Ivonne Villiger

Die Trainerin zeigt, wie wichtig es ist, mit dem richtigen Fuß aufzustehen.

Spaß bei der Arbeit. Da stellt sich die Frage, woran das liegt. Ivonne Villiger ist sicher, dass man an sich selbst arbeiten muss: „Menschen spiegeln unbewusst das Gegenüber wider. Wenn man selbst

schlecht drauf ist, muss man sich nicht wundern.“ Der Morgen ist, laut der Trainerin, daher besonders wichtig. „Die ersten Gedanken morgens entscheiden die Grundstimmung für den Tag.“

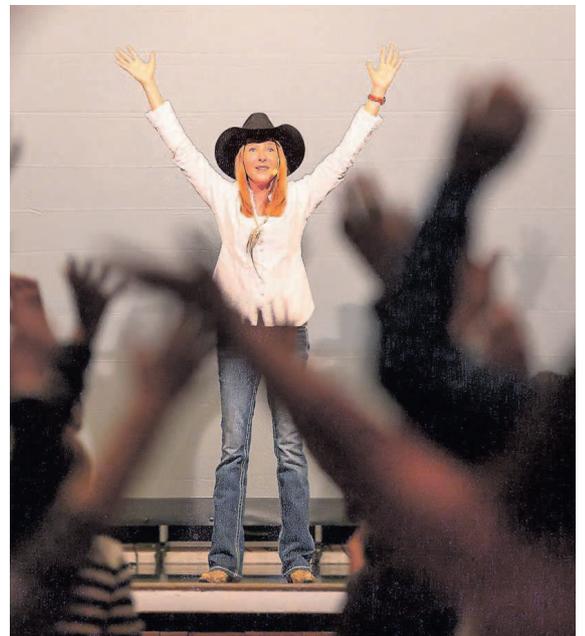
Doch die ehemalige Chefin von S. Oliver hat einige Tricks auf Lager, um den inneren Schweinehund zu überwinden. Beispielsweise lässt sie jeden im Publikum einen Ballon aufblasen, um ihn symbolisch mit Ärger zu füllen. Auf Kommando lassen alle die Luftballons los und – der Ärger verfliegt. Spätestens als die Hunderte orangefarbenen Ballons durch die Halle fliegen, lacht der ganze Saal. Ein weiterer, schon vom Betrachten komischer Trick ist es, eine Minute auf einen Stab zu beißen, ganz hinten bei den Mundwinkeln. Dabei werden die Muskeln angespannt, die fürs Lachen verantwortlich sind. Das Gehirn denkt, man lacht und versetzt

einen in eine positive Stimmung. Und diese Laune ist sogar ansteckend.

Durch eine Studie ist bewiesen: Wer lacht, arbeitet automatisch gerne und sogar gerne länger. Das sollten sich nach Meinung von Ivonne Villiger die CEOs von heute mal ins Stammbuch schreiben und sich vielleicht lieber in CHO „Chief Happy Officer“ umbenennen. „Ein Lächeln ist eine kleine Bewegung mit einer großen Wirkung“, sagt die Schweizerin. So rät sie den Managern und Vorgesetzten auch, eine Lob- und Anerkennungswoche zu machen,

in der ausschließlich über die positiven Dinge der Mitarbeiter gesprochen wird. Außerdem soll man mit Humor auch mal etwas wagen und mutig sein.

Die ehemalige Chefin des Modelabels S. Oliver hat für sich herausgefunden, dass viele „Eisbrocken“ durch Witz und Spaß auf tauen können. „Viele Menschen haben Angst davor, zu weit zu gehen und gehen oft nicht weit genug.“ Die Business-Trainerin lebt nach dem Motto „wer nicht wagt, der nicht gewinnt“ und zeigt, wie man mit dem Rezept Humor erfolgreich werden kann.



Ivonne Villiger zeigt, wie man lernt, fröhlich zu sein. Foto: Carsten Riedl

rün.
h:
Y
S

DAMPFWASCH TECHNOLOGIE
-80% Wasserverbrauch

OHNE
Bleichmittel
Permanganat
Bimsstein

el-Waier-Straße 2, 73257 Köngen.