

HR Today

Know-how for tomorrow

Published on hrtoday.ch (<http://hrtoday.ch>)

24. Berner Wirtschafts- und HR-Forum

Humor erleichtert den Arbeitsalltag

Article Category: Gesundheitsmanagement
Selbstmanagement

Author: [HR Today Redaktion](#) ^[1]

Mit Humor gelingt es uns beispielsweise, in herausfordernden Situationen gelassener zu reagieren und lösungsorientiert zu handeln und auch Menschen für sich zu gewinnen. Zudem sorgt Humor dafür, den Raum für Innovationen und kreative Lösungen abseits ausgetretener Pfade zu entdecken. Humor trägt im Berufsleben dazu bei, dass Menschen mit mehr Freude, Leidenschaft und Leichtigkeit motivierter und effektiver arbeiten. Humor-Expertin Yvonne Villiger erklärt im Interview wieso.



«Humor zahlt sich aus – insbesondere auch in der Arbeitswelt», sagt Humor-Expertin Yvonne Villiger. (Bild: 123RF)

Yvonne Villiger, Sie werden als Humor-Expertin bezeichnet. Sind Sie also ein lustiger Mensch und bringen die Leute regelmässig

zum Lachen?

Yvonne Villiger: Mein Ziel ist es, mehr Humor in die Businesswelt zu bringen, damit Unternehmen erfolgreicher sind und die Mitarbeiter mehr Spass und Freude bei der Arbeit haben. Das heisst aber nicht, dass ich im Alltag die Leute um mich herum ständig zum Lachen bringe und den ganzen Tag mit einem lustigen Spruch auf den Lippen und einem breiten Grinsen im Gesicht durch die Gegend laufe. Grundsätzlich bin ich aber schon ein optimistischer, gut gelaunter Mensch mit einer positiven Lebenseinstellung und Sichtweise auf die Dinge.

Und das ist auch genau das, worum es mir geht: Humor im Business-Alltag anzuwenden heisst nämlich nicht andauernd Witze zu reissen, den Clown zu spielen und sich ständig vor Lachen auf die Schenkel zu klopfen. Aus meiner jahrelangen Berufserfahrung im Business als CEO und als Trainerin weiss ich, es geht vielmehr darum mit dem gezielten Einsatz von Humor im Job im Kontakt mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten und auch Kunden mehr Freude, Spass und Leichtigkeit zuzulassen.

Das möchte ich den Teilnehmern in meinen Impuls-Vorträgen und Workshops vermitteln.

Mehr Freude und Leidenschaft im Berufsleben dank Humor! Klingt eigentlich gut, aber ist das auch so einfach umsetzbar, wie der Satz daherkommt?

Natürlich ist das kein Kinderspiel und eine echte Herausforderung!

Mehr Leidenschaft und Freude im Business fängt als erstes bei mir selbst an, bei meiner Selbstmotivation und meiner Einstellung zu den Dingen. Die Frage ist nämlich: Fokussiere ich mich auf das Negative, den Stress und die Probleme – zum Beispiel das Schwierige an einem Kunden – oder fokussiere ich mich stattdessen lieber auf das Positive, auf die Chancen, Potenziale und Möglichkeiten? Wenn ich mich auf meine positive Energie und auf eine optimistische Sichtweise konzentriere, auch wenn die Dinge mal nicht so gut laufen, kann ich damit viel mehr bewirken, als im Jammertal der schlecht gelaunten Jammerjodler.

Ganz wichtig ist auch: Jeder Mensch besitzt seinen ganz eigenen Humor. Damit Humor glaubwürdig rüber kommt, ist es wichtig authentisch zu sein und nicht eine Rolle zu spielen. Humor darf nämlich niemals aufgesetzt oder geplant sein, sonst kann er nicht die gewünschte Wirkung erzielen. Damit Humor im Business effektiv und immer respektvoll und professionell bleibt, fordert es zusätzlich ein ausreichendes Mass an Selbst- und Menschenkenntnis und natürlich jede Menge Training.

Dazu gebe ich in meinen Vorträgen und Workshops verschiedene Humortechniken und Tools mit auf den Weg, die jedem Einzelnen dabei helfen, seinen eigenen authentischen Humor zu finden, zu fördern und im Businessalltag gezielt und effektiv einzusetzen.



Yvonne Villiger ist Speakerin, Trainerin, Autorin und bezeichnet sich als Expertin für Business-

Sie arbeiten mit sogenannten Humor-Werkzeugen: Können Sie uns ein Beispiel geben?

Meine Humor-Werkzeuge sind natürlich keine richtigen Werkzeuge, sondern in erster Linie Techniken und Tools, die den Einsatz von Humor und die praktische Umsetzung im Berufsalltag erleichtern.

Ein Beispiel ist die «Kopfstand-Technik». Es geht darum, mit einer negativen Situation so umzugehen, dass man genau das Gegenteil dessen tut, was das Gegenüber erwartet und so die ganze Situation ins Positive kehrt. Ich selbst wende die Technik in meiner Berufspraxis beispielsweise so an: Wenn ich einmal eine Absage eines potentiellen Kunden erhalte, verblüffe ich diesen damit, dass ich ihm ein kleines Geschenk zukommen lasse. Ich mache das dann meist so, dass ich ihm mein Booklet «33 Tipps für gute Laune am Arbeitsplatz» schicke, zusammen mit einem netten Brief, indem ich mich für den Kontakt und das Interesse bedanke. Sie glauben gar nicht, was das für einen Eindruck macht und Wirkung erzeugt! Allein dadurch habe ich schon mehr als einmal dennoch einen Auftrag erhalten, ganz einfach weil der

Humor. Sie tritt unter anderem am 24. Berner Wirtschafts- und HR-Forum (21. Januar 2019) auf.

andere so ein Verhalten nicht erwartet. Und schon eröffnet sich eine neue Perspektive.

Ein Werkzeug im eigentlichen Sinne ist indes mein Lachstab, den ich regelmässig in meinen Vorträgen und Workshops einsetze. Wenn man ihn für eine Minute quer in den Mund nimmt, reizt er den Risorius-Muskel – ein Teil unserer Lachmuskulatur – und bringt die Menschen damit automatisch zum Lachen. Dagegen kann man sich praktisch nicht wehren. Das liegt daran, dass unser Hirn nicht unterscheiden kann, ob man wirklich zum Lachen gebracht wurde. Es schüttet automatisch Glückshormone aus.,

Und wie zahlt sich die Methode jetzt konkret fürs Berufsleben aus? Also: Wie kann jede/r Arbeitnehmer/in profitieren?

Die Fähigkeit, auch im Joballtag humorvoll zu agieren und zu reagieren, kann das Berufsleben vereinfachen und freudvoller, leichter, entspannter und menschlicher gestalten. Gerade in den heutigen Zeiten, wo Komplexität und Dynamik zunehmen und einem angesichts der wachsenden Herausforderungen schon mal das Lachen vergehen kann, ist das von grosser Bedeutung.

Humor verbessert das Betriebsklima, entschärft Konflikte und hilft dabei, in schwierigen Situationen gelassener und lösungsorientierter zu handeln. Ausserdem steigert Humor die Motivation und den Teamgeist und setzt so Mitarbeiter-Potentiale frei. Dort wo Menschen gemeinsam lachen, macht es nämlich einfach mehr Spass, einen Beitrag zu leisten und sich zu engagieren. Das Tolle ist: Durch Humor gewinnen wir Abstand, wechseln die Perspektive und erhalten neue Einsichten. Das fördert zudem Innovation und kreatives Denken.

Aus meiner Berufspraxis weiss ich, dass Humor fürs Business ein wichtiger Erfolgsfaktor ist, der sich unmittelbar auszahlt: Mit Humor gelingt es Menschen für sich zu gewinnen und zu begeistern. Und das ist in ganz vielen Bereichen enorm wichtig.

Text: [HR Today Redaktion](#) ^[1]

©2019 by ALMA Medien AG, Zürich

Source URL: <http://hrtoday.ch/de/article/humor-erleichtert-den-arbeitsalltag>

Links

[1] <http://hrtoday.ch/de/utcontent/hr-today>