

## Personal Swiss – 5 Business-Humor-Tipps von Yvonne Villiger

Wie sieht eine **Expertin für Business-Humor** aus – schicker Zweiteiler oder doch Clowns-kostüm? Weder noch: Yvonne Villiger trägt bei ihrem **Vortrag an der Personal Swiss** Cowboy-Hut und Cowboy-Stiefel. Der Vortrag beginnt, wie könnte es nach diesem Auftritt auch anders sein, mit einer Wildwest-Metapher: Es geht um die **«dumme» Kuh**, die den vermeintlichen Frieden der grossen grasenden Herde in den Weiten Arizonas stört – und die vielleicht gar nicht so dumm ist. **Sondern nur ein wenig anders**. Und dann gibt die Expertin Tipps, wie man sich mit einer **Portion Business-Humor und „Anders-Sein“ das Leben leichter** machen kann. Fünf davon finden Sie hier auf unserem Blog.



Business-Humor-Expertin Yvonne Villiger an der Personal Swiss

### Tipp 1: Witz-Munition sammeln

Es gibt so viele Orte, Situationen und Gelegenheiten, um Witz-Munition zu sammeln. Paradebeispiel ist natürlich das **Internet**: Wer hat noch nie über ein lustiges **Katzenvideo** gelacht? Oder über den **Bündnerfleisch-Ausrutscher eines bestimmten Alt-Bundesrats**? Mit genügend Witz-Munition im Kopf können Sie **stressige Situationen** wie einen Konflikt unter Kollegen ganz leicht entschärfen. Denn wer lacht, muss zwangsläufig seine Sauerpeter-Miene aufgeben.

### Tipp 2: Wie man einschläft, so wacht man auf

Man hört es immer wieder: Ein **guter Start in den Tag** ist wichtig, und mit einem schlechten Start ist der Tag eigentlich schon gelaufen. Deshalb sollte man immer mit einem Lächeln auf dem Gesicht aufstehen. Sie fragen sich, wieso Ihnen das oft schwerfällt? Vielleicht hilft Ihnen diese kleine **Reflexionsaufgabe** von Yvonne Villiger: Überlegen Sie einmal, was Sie jeweils **vor dem Zu-Bett-Gehen machen**. Schauen Sie einen Horrorfilm? Oder noch schlimmer: Die Nachrichten? Wenn Sie mit solchen Bildern im Gehirn schlafen gehen, ist das kaum die beste Voraussetzung für ein fröhliches Erwachen.

### Tipp 3: Sie freuen sich? Dann informieren Sie auch Ihr Gesicht.

Wir lernen sehr früh, dass wir **Emotionen kontrollieren** sollen. Gleichzeitig ist Körpersprache und Mimik extrem wichtig in der Kommunikation mit anderen Menschen. Sie wundern sich, warum Sie selbst kaum angelächelt werden? Warum Ihnen immer alle mit einer sauren Miene begegnen? Dann denken Sie mal kurz darüber nach, welchen **Gesichtsausdruck Sie gerade selbst tragen**. Vielleicht haben Sie dann die Antwort schon gefunden. Natürlich müssen Sie kein falsches Lächeln zur Schau stellen – aber wenn Sie gut gelaunt sind, darf Ihr Gesicht ruhig auch etwas davon wissen.

### Tipp 4: Das Jammer-Kaffeekränzchen

Idealerweise würden wir ja Privates Zuhause lassen und strickt vom Geschäftlichen trennen. Aber, ganz ehrlich: Wer kann das schon? Schliesslich sind wir ja keine **gefühllosen Roboter**, auch wenn das zuweilen praktisch wäre. Wenn Sie wieder einmal **wegen privater Probleme total fertig** im Büro sitzen und sich kaum auf die Arbeit konzentrieren können, probieren Sie einmal folgenden Tipp der Business-Humor-Expertin aus: Versammeln Sie zwei bis drei Kollegen, denen Sie vertrauen, und treffen Sie sich auf einen Kaffee zum **offiziellen Jammern**. Wichtig: Übertreiben Sie es so richtig! Stellen Sie die Situation noch tausendmal schlimmer dar, als sie eigentlich ist. Das wird dann schnell so absurd, dass Sie **trotz allem lachen** müssen – und schwupps, schon fällt Ihnen ein riesiges Gewicht von den Schultern.

### Tipp 5: Aus der Schusslinie bewegen

Haben Sie auch so einen Kollegen, der **immerzu jammert**? Und eigentlich nervt Sie das tierisch, aber Sie sind zu höflich und nett, um es der Person ins Gesicht zu sagen? Nutzen Sie in einer solchen Situation die **Macht der Körpersprache**: Wenn der betreffende Kollege zu Ihrem Tisch tritt, schauen Sie noch einen Moment länger als sonst auf den Bildschirm. Danach grüssen Sie fröhlich und – Achtung, jetzt kommt's! – **lehnen sich bequem im Stuhl zurück**. So vermeiden Sie es, Ihren Jammer-Kollegen mit Ihrer Körperhaltung zu bestärken. Denn genau das machen Sie sonst als empathischer Mensch ganz automatisch. Mit dem Zurücklehnen hingegen bewegen Sie sich geschickt aus der Schusslinie der Jammersalve und nehmen dem Miesepeter den Wind aus den Segeln.

**Wenn auch die Tipps von Yvonne Villiger nichts mehr bringen, wird es vielleicht Zeit für einen Stellenwechsel: Finden Sie jetzt Ihre Traumstelle auf 100000jobs.ch.**

**Yvonne Villiger live in Action auf ihrer Humor-Mission: [http://www.yvonne-villiger.ch/57\\_video-archiv.php#v1](http://www.yvonne-villiger.ch/57_video-archiv.php#v1)**



#### Christina Graf

*Schreibt als Mitglied des Redaktionsteams vom 100000jobs.ch Blog über alle (un-)denkbaren Themen aus der Arbeitswelt. Hat Publizistik- und Kommunikationswissenschaften studiert. Wandert in ihrer Freizeit in den Bündner Bergen, trainiert im Fitnessstudio oder vergräbt die Nase in einem Buch.*