

## **Humorvoll Führen**

Eine humorvolle, unterstützende und motivierende Führung von Mitarbeitenden erhöht die Arbeitseffizienz, steigert die Qualität der Leistungen und schützt erwiesenermassen vor Burnout. Lachen und Lächeln erleichtern jede Kommunikation. Ein schwieriges Gespräch ist gewandter zu führen, wenn dabei zumindest freundlich geschaut wird. Und ein gemeinsames Lachen ermöglicht die Lösungs- und Kompromissfindung.

Cornelia Schinzilarz

**Humor und Lachen erleichtern jede zwischenmenschliche Begegnung** - das ist heute eine allseits akzeptierte Weisheit. Und doch kommt vielen Menschen besonders in schwierigen Situationen der Humor abhanden. Genau dann, wenn das Lachen am dringendsten gebraucht wird, gilt es ernst und verkrampft zu sein. Dabei hat ein einfaches Lachen oder Lächeln schon folgende Konsequenzen:

- Glückshormone werden frei gesetzt
- Stresshormone werden neutralisiert
- Immunsystem wird gestärkt
- Körper und Geist werden durchlüftet
- die Beteiligten nehmen einander als sympathisch und freundlich wahr
- Ressourcen werden geweckt und lebbar gemacht
- Lösungen werden leichter gefunden
- Ziele gekonnt erreicht
- Wirkungen werden sowohl kurz-, als auch mittel- und langfristig umgesetzt.

Wer will da schon nein sagen, wenn mit einem Lachen oder einem Lächeln Mitarbeitende so leichtfüssig zu motivieren und zu Höchstleistungen zu animieren sind.

## **Das Geheimnis der Sprache**

Sprache benennt und erschafft Wirklichkeiten - davon gehe ich im Gerechten Sprechen aus. Anstatt nun den Umstand zu beklagen, dass unsere Arbeitswelt so ernsthaft, gewichtig und angespannt ist, nutzen wir doch die Macht der Sprache, um ein Lächeln in den Alltag hineinzuzaubern. So lohnt es sich, die anderen für Erreichtes zu loben - und schon beginnen wir zu lächeln. Neben dem

motivierenden Effekt einer solchen Anerkennung aktivieren wir damit gleichzeitig die oben genannten Konsequenzen des Lächelns.

Oder Sie beginnen ab jetzt jede Teamsitzung mit einer erzählten Erfolgsgeschichte. Auch hier provozieren wir ein Lächeln bis hin zu einem befreiten und erlösendem Lachen. Um solche Geschichten gezielt erzählen zu können, halten Sie sich an das folgende kleine Raster, das es Ihnen erleichtert, Erfolge auch wirklich erzählen zu können:

Zuerst erzählen Sie in einem Satz Ihren Erfolg.

Dann leiten Sie ihn entlang Ihrer Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten her.

Dabei benennen Sie Ihre konkreten Handlungen, die zum eingangs genannten Erfolg führten.

Zudem sprechen Sie über Ihre Gefühle, die Sie in der Situation hatten.

Wenn es direkte Reaktionen gab, erzählen Sie diese kurz.

Zum Abschluss benennen Sie nochmals Ihren Erfolg in einem Satz.

So erzählt, werden die Erfolge wiederholbar und für die Zuhörenden gegebenenfalls in einigen Schritten nachahmenswert.

Mit diesen beiden kleinen sprechenden Tricks erschaffen Sie eine heitere Atmosphäre, in der gerne gearbeitet, Leistung erbracht und Qualität erzeugt wird.

### **Pausen humorvoll gestalten**

Pausen dienen der Erholung und der Neuschöpfung von Kraft und Energie. Wenn die Mitarbeitenden miteinander lachen und sich in heiterer Art und Weise austauschen können, steigern sie damit ihre Konzentration und die Effizienz der zu leistenden Arbeit. Ein herzhaftes Lachen durchlüftet den Geist und ermöglicht damit eine andere Perspektive auf die anstehenden Aufgaben. Zusammenarbeit kann entlang der vorhandenen Ressourcen gestaltet werden, anstatt nach den immer auch stattfindenden Fehlern zu suchen.

Ein weiterer Effekt ist, dass dann keine Zeit mehr für das Hintenherum-Gerede bleibt, welches gerade in KMU's einen erheblichen ökonomischen Schaden anrichten kann. Einander lächelnd und lachend Erfolge erzählen und Komplimente machen, verhindert Mobbing. Es lohnt sich also im Pausenraum ein Lachecke einzurichten, in der auch einmal spontan aus dem Bauch heraus gelacht werden darf. Denn eines wissen wir heute: Lachen ist gesund! Setzen wir das Lachen also gezielt für die Erhaltung

der Gesundheit ein, anstatt darauf zu warten, bis wir im Spital den Gesundheitsclowns begegnen, die uns dann mit der Medizin Lachen beim Gesundwerden unterstützen.

### **Humor und Lachen gezielt einsetzen**

Wir haben es gesehen: Humor ist mehr als Witze reissen und Schenkelklopfen. Humor ist eine an den Ressourcen und Möglichkeiten orientierte Grundhaltung auf der aufbauend Menschen jede Situation mit einem unterstützenden Lächeln oder Lachen gestalten können. Lächeln und Lachen werden als Strategien begriffen, die gezielt angewandt und eingesetzt werden.

So kann in einem angespannten Mitarbeitergespräch mit einem freundlichen Lächeln die Anspannung gelöst werden. Ein schallendes Lachen entschärft jede Konfliktsituation und verändert die Perspektive hin auf die zu findenden Lösungen. Jedes kleine Schmunzeln bis hin zum grossen Lachen neutralisiert Stresshormone und schützt damit vor Burnout.

Lächeln und Lachen können wir alle - wir brauchen es nur noch gezielt anwenden.

### Literatur

Cornelia Schinzilarz, Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. Beltz Verlag 2008

Cornelia Schinzilarz, Besser kommunizieren im Beruf durch Gerechtes Sprechen. Beltz Verlag 2011

Artikel erschienen in: Blickpunkt KMU Heft 2 / 2011

### Zur Autorin

Cornelia Schinzilarz ist Humorcoach und Entwicklerin des Kommunikationsmodells Gerechtes Sprechen. Sie gilt als führende Humorcoach. Die Theologin, Philosophin und Supervisorin ist mehrfache Buchautorin und lehrt an verschiedenen Fachhochschulen. Sie hat die Weiterbildung Humorcoach entwickelt, die sie in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW anbietet. Sie ist Inhaberin von KICK Institut für Coaching und Kommunikation. [www.kick.dich.ch](http://www.kick.dich.ch)

### Hinweis

Cornelia Schinzilarz, führende Humorcoach und Entwicklerin von Gerechtes Sprechen zeigt in der Weiterbildung "Humorcoach" in Zürich wie der Arbeitsalltag und das eigene Leben humorvoll gestaltet werden können. Infos und Anmeldung unter [www.kick.dich.ch](http://www.kick.dich.ch) oder [kick@kick.dich.ch](mailto:kick@kick.dich.ch)