

A red speech bubble is centered on a white background. The bubble has a white outline and a dark grey shadow on its left side. The background is decorated with several concentric, overlapping circles in light grey, some solid and some dashed. The text inside the bubble is white and centered.

Ein Witz diese Arbeit –
kann man Humor trainieren?

Doris Bach

BrainCare

Lachen

- angeborenes emotionales Ausdrucksverhalten
- Nonverbales Kommunikationsmittel
- natürliche Reaktion auf erheiternde Situationen
- Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren
- zur Abwendung drohender sozialer Konflikte
- Abwehrmechanismus gegen spontane Angstzustände
- dienlich zur Festigung sozialer Beziehungen

Humor

ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt u. der Menschen, den Schwierigkeiten u. Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen u. über sie u. sich lachen zu können. (Duden)

**Humor
≠
Lachen**

HUMOR

- Zusammenspiel verschiedener mentaler Funktionen:
 - Kognitive Prozesse
 - Emotionale und soziale Kommunikationsvorgänge

LACHEN

- Angeboren, fest verankert (Atmung & Mimik)
- Auch taube und blinde Babys lachen

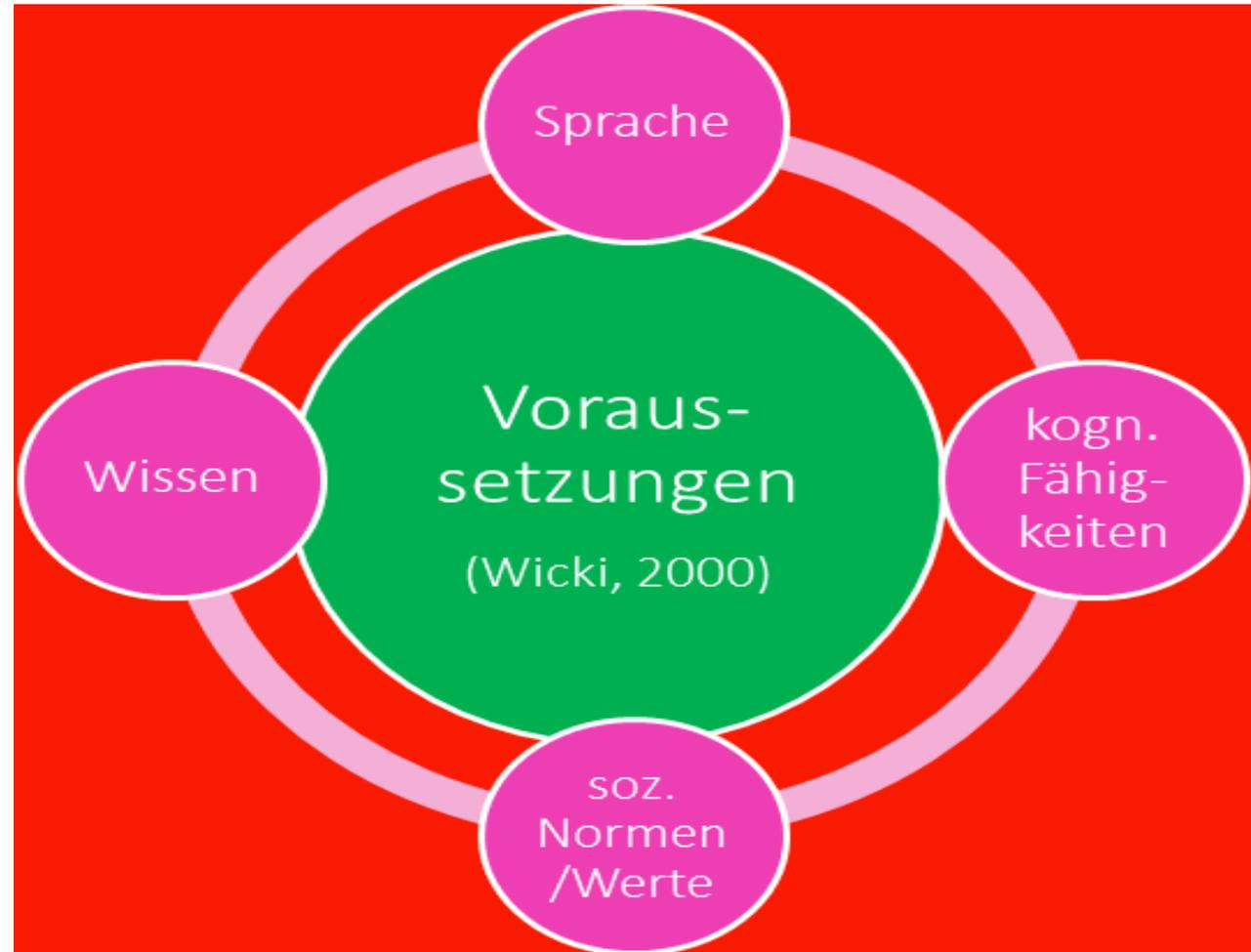
Lachen

- 80 Muskeln am ganzen Körper
- Augenbrauen heben sich
- Nasenlöcher werden weit
- Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben
- Augen verengen sich
- Atem wird schneller
- die Luft schießt mit bis zu 100 km/h durch die Lungen
- Stimmbänder schwingen
- Das Zwerchfell bewegt sich rhythmisch
- die Muskeln in der Beinregion erschlaffen
- Blasenmuskulatur entspannt sich

Lachen

- setzt körpereigenes Opium (Endorphine/Serotonin) frei
- stoppt die Produktion von den Stresshormonen Kortison und Adrenalin
- setzt die Schmerzempfindung herab
- stärkt das Immunsystem
- kräftigt das Herz, geringeres Infarktrisiko
- verbessert die Atmung
- heilgymnastische Atemtherapie - „Sauerstoffdusche“ für das Gehirn
- steigert die Konzentration
- die Anzahl von Killerzellen und Antikörper steigt
- reduziert die Angst und den Stress
- regt Kreativität und Flexibilität an
- macht sozial attraktiver
- macht leider nicht schlank, erhöht den Energieverbrauch & Herzfrequenz (Kartoffelchips = 3h ununterbrochen lachen)

Komplexe Witze
werden
verstanden



Funktionen des Humors

mandelbaum verlag

*Doris Bach, Birgit Rathmaier,
Wolfgang Sünden (Hg.)*

WENN DIR EIN CLOWN INS LEBEN TANZT

Erkenntnisse aus der
Humorforschung



Humor und psychische Gesundheit

- **Es besteht ein Zusammenhang zwischen Humor, Resilienz & psych. Gesundheit!**
- **Resiliente Menschen suchen in allen Situationen Humor**, selbst wenn diese eigentlich nicht lustig sind!
(Killian & Torres, 2017).
- **Humorvolle Menschen haben ein geringeres Risiko nach einer traumatischen Belastungssituation an einer Posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken!** (Sliter, Katle, & Yuan, 2014).
- **Der Einsatz von selbstaufwertendem Humor als Strategie der Emotionsregulation und als Coping-Strategie ist besonders förderlich!** (Schneider, Vondracek, & Tran, 2018).

10 Gründe für produktiven Humor in der Arbeit:

1. Ist Arbeitsplatzvermittler, Karriereförderer und steigert die Arbeitszufriedenheit.
2. Verbessert die Führungsqualität.
3. Macht sympathisch und flexibler.
4. Verbessert die Konfliktfähigkeit und fördert effektive Kommunikation.
5. Verbessert die Lernkurve sowie die Konzentration und reduziert Fehler.
6. Fördert die Kreativität, macht glücklich und gesund.
7. Reduziert die soziale Distanz zwischen den Mitarbeiter:innen.
8. Lindert Langeweile und Frustration.
9. Verringert vermeintliche Bedrohungen und ermöglicht mehr Vertrauen.
10. Erhöht das Engagement, verbessert das Arbeitsklima und damit die Leistung.

Humor in der Arbeit

- Führungskräfte mit Sinn für Humor machen **schneller Karriere** und verdienen mehr Geld (Harvard Business Review)
- Je glücklicher die Beschäftigten, desto **gesünder** sind sie – emotional und körperlich!
- Die Fähigkeit gemeinsam Spaß zu haben ist verknüpft mit gegenseitigem **Respekt!**
- Mehr Respekt führt zu **mehr Verständnis und mehr Vertrauen.**
- Mit dem Team lachen zu können ist eine wertvolle Chance, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen, **Stress zu reduzieren und „Dampf abzulassen“.**

Humor zu
trainieren lohnt
sich -
für Sie, Ihren Körper und
Ihr Unternehmen

Humor in der Führung: Sympathie, Kompetenz und Motivation,
Freude

Humor als Führungsaufgabe: Arbeitsklima, Kreativität,
Gesundheit

Stressbewältigung durch Humor: Belastungspuffer und
Neubewertung, Entlastung

Humor als Ressource: Perspektivenwechsel und
Emotionsregulierung, Zuversicht

Humorvolle Kommunikation: Wohlwollen und Provokation

Humor und Lernen: "motion followed by emotion"



Wie könnte man in Ihrem Unternehmen
Humor in den Arbeitsprozess einbinden?

Humor lässt sich trainieren!

Humortrainingsprogramm nach Paul McGhee

1

Der eigene
Sinn für
Humor

2

Die
spielerische
Einstellung

3

Das offene
Lachen,
Optimismus

4

Die
sprachlichen
Humorfähig-
keiten

5

Humor im
Alltag

6

Über sich
selbst
lachen

7

Humor im
Stress
finden

8

Integration
aller Stufen

Was finden Sie lustig?

- ❖ Suchen Sie sich jeden Tag etwas Witziges aus professioneller Quelle!
- ❖ Analysieren Sie den Stil von Profis. Welche Aspekte davon passen am besten zu Ihnen, was können Sie nachmachen?
- ❖ Suchen Sie sich jeden Woche einen Cartoon, der eine Bedeutung für Sie hat und hängen Sie ihn sich sichtbar auf.
- ❖ Setzen Sie sich mit Ihrem persönlichen Sinn für Humor auseinander. Was zeichnet ihn aus?
- ❖ Wenn Sie am Morgen in den Spiegel schauen, suchen Sie nicht die nächste Falte, sondern grinsen Sie sich herzlich zu!

Haben Sie Mut
zum Spielen!

- **Machen Sie eine Liste mit Dingen, die Ihnen Spaß machen und tun Sie davon zwei pro Tag.**
- **Beobachten Sie Kinder beim Spielen**
- **Tun Sie jeden Tag eine verrückte Sache**

Erzählen Sie Witze und Anekdoten!

- Lachen und Lächeln Sie viel mehr!
- Suchen Sie Situationen, in denen Sie lachen können!
- Seien Sie optimistisch!
- Lernen Sie neue Witze und erzählen Sie diese!
- Küren Sie eine(n) Queen/King of Fun & Laughter!
- Regen Sie Lustiges hie und da an! (Dress-up Days & Crazy-Hat or Hair Days!)
- Dekorieren Sie Ihren Arbeitsplatz!
- Legen Sie sich bewusst einen Humoranker ins Büro!
- Nehmen Sie sich humorvolle Zeitungsausschnitte, Cartoons, Bilder, Fotos, etc. mit zur Arbeit.
- Basteln Sie sich, Ihren eigenen humorvollen Bildschirmschoner.
- Schaffen Sie sich im ernstesten Arbeitsalltag Inseln der guten Laune, die Sie immer wieder an Ihre Humorziele erinnern!

A red speech bubble with a white outline and a white drop shadow, pointing downwards. The text "Sammeln Sie Lustiges!" is written in white, sans-serif font inside the bubble. The background features a pattern of thin, light gray concentric circles and dashed lines.

Sammeln Sie Lustiges!

Finden Sie Humor im Alltag!

- Schreiben Sie witzige Situationen auf und erzählen sie diese auch.
- Machen Sie sich keine Gedanken, ob die anderen dasselbe lustig finden, wie Sie. Wenn es für Sie komisch ist, ist es komisch!

Lachen Sie über
sich selbst!

- Geben Sie Schwächen und ungeliebten Seiten zu.
- Erzählen Sie anderen von Ihren Missgeschicken, Fehlern, Fettnäpfchen...

Halten Sie auf einem Blatt Papier zehn Gründe fest, warum Sie mit sich selbst gerne befreundet sein möchten und weitere fünf Punkte, welche humorvollen Situationen Ihnen an sich selbst gefallen haben.

Behalten Sie
Ihren Humor
auch bei Stress!

- Suchen Sie sich Vorbilder!
- Lachen Sie, denn - es könnte immer noch schlimmer sein!

Achten Sie darauf,
wann Humor
stimmig ist!

- Der falsche Einsatz kann als unprofessionell wahrgenommen werden!
- Jemand kann sich verletzt fühlen!
- Humor kann ernsthaftes Bemühen verhindern!
- Humor kann ein Mittel sein um sich selbst in Szene zu setzen.
- Humor kann als Abwertung oder Feindseligkeit wahrgenommen werden!

Fazit



Dr. Doris Bach

BrainCare

Gonzagagasse 5/1

1010 Wien

www.braincare.at

d.bach@braincare.at

