Veränderungsmanagement mit Humor:

Gemeinsam stark! Lachen als Teamkraft

Die Rolle von Humor in der Teamdynamik und Veränderung

LSZ-Gesundheitskongress 2025

01.07.2025

Marilyn Hamminger

- 22 Jahre angestellt in internationalen Konzernen gearbeitet, davon 12 Jahre in der IT-Branche.
- Seit 2013 selbständig als Wirtschaftscoach- und Trainerin tätig.
- Die Studien „Marketing und Sales“ sowie „Executive Management mit Schwerpunkt Wirtschaftscoaching- und Training“ berufsbegleitend abgeschlossen.
- Schwerpunkt-Themen sind Life Balance, Burnout Prävention, Karrierecoaching, Team Building/Coaching und Change-Management für modernes Arbeiten und glückliche, zufriedene Mitarbeiter*innen.
- Zu diesen Themen Einzelcoachings, Trainings/Workshops sowie Unternehmensberatung und Moderation von Veranstaltungen.

Agenda

- Einführung
- Veränderung – warum ist sie so wichtig?
- Team Dynamik – welche Rolle spielt sie?
- Humor in Phasen der Veränderung – wozu?
- Humorvolle Beispiele aus dem Plenum
- Stressoren, was tun? Möglichst humorvoll…
- Abschlussrunde und Reflexion

Wie wollen wir es angehen?

- **In Anlehnung auf die Einleitung von Benedikt Weiss:**
  - Ansprache per Du, es sei denn, es ist nicht erwünscht
  - Workshops dienen dazu sich kennenzulernen
  - Inhalte im Workshop werden erarbeitet (WORK) nicht Verkauf (SHOP)
- **Podiumsdiskussion:**
  - Reformen scheitern an dem Willen aller Beteiligten sie umzusetzen, weil es zu viele Hürden gibt plus kulturelle und menschliche Themen tragen auch zu Stillstand bei
  - Dort wo finanzieller Druck herrscht, werden strukturelle Veränderungen schneller umgesetzt
  - IT, die Arbeitsabläufe nicht nur erleichtert, sondern auch unterstützt ist ein lang ersehntes Wunschdenken

Einführung

Kurze Vorstellungsrunde

Vorstellungsrunde

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin teilt seinen/ihren Namen, seine/ihre Rolle und einen humorvollen Fakt, um die Verbindung zu stärken.

Verbindung aufbauen

Die aktive Teilnahme an der Vorstellungsrunde trägt dazu bei, das Eis zu brechen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Humorvolle Fakten

Humorvolle Fakten fördern den Spaß und helfen, die Stimmung aufzulockern, was die Interaktion verbessert.

„Witzige Umfrage“ zu Stressfaktoren

Identifizierung von Stressfaktoren

Die Umfrage hilft uns, die häufigsten Stressfaktoren im Team zu erkennen und zu verstehen.

Humorvolle Herangehensweise

Durch Humor können wir ernsthafte Themen leichter ansprechen und eine entspannte Atmosphäre schaffen.

Kreative Lösungen finden

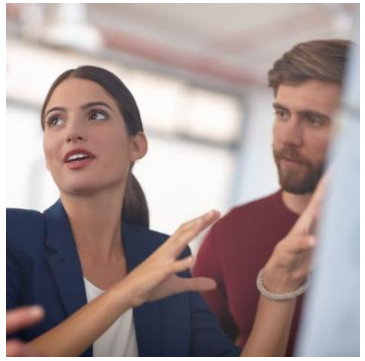
Indem wir die Stressfaktoren humorvoll betrachten, können wir kreative und innovative Lösungen entwickeln.

Humor in Veränderungsprozessen

Vorteile von Humor in der Zusammenarbeit

Stressabbau durch Humor

Humor hat die Fähigkeit, Stress abzubauen, was zu einem entspannteren Arbeitsumfeld führt, und die Produktivität steigert.

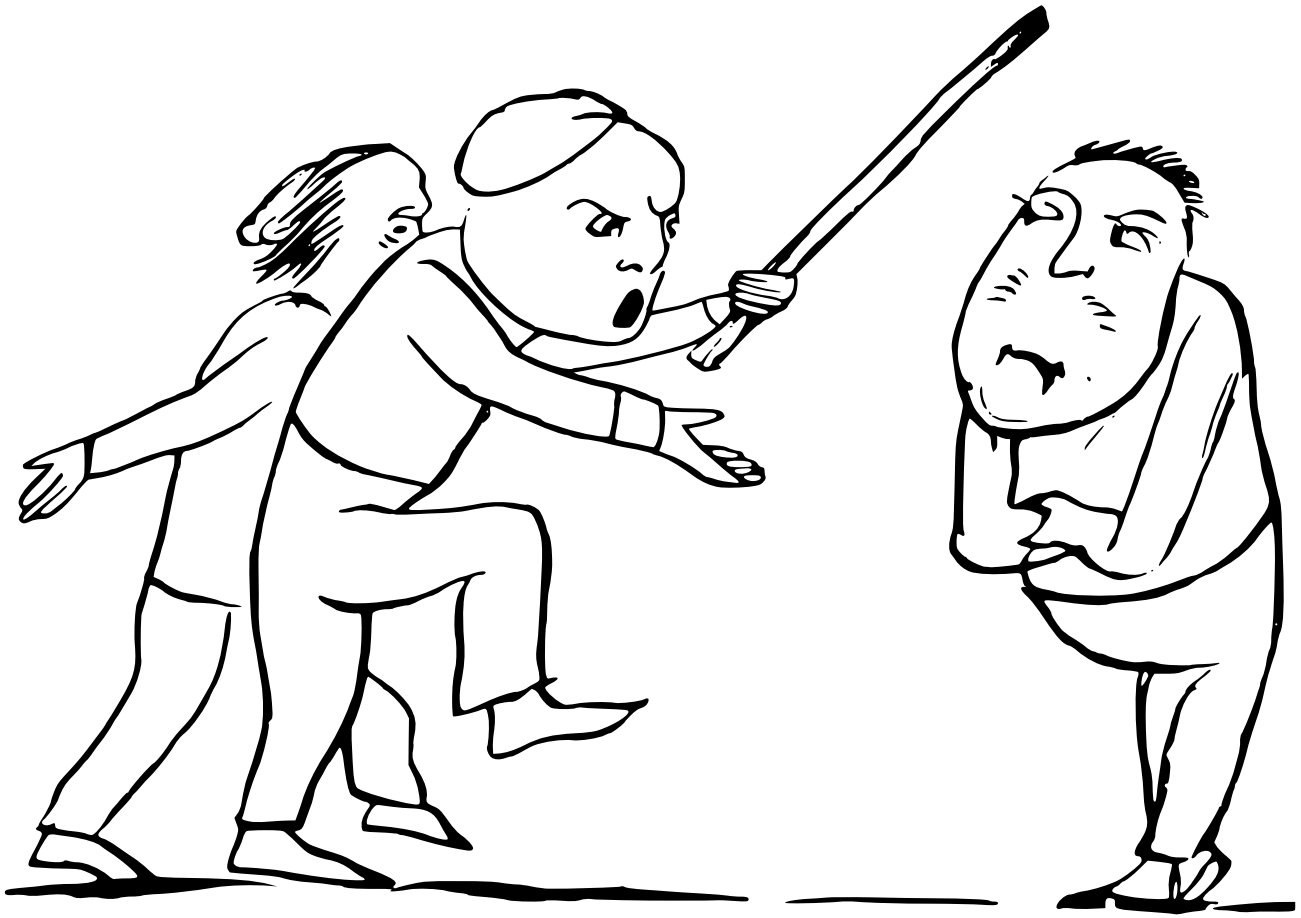


Verbesserte Kommunikation

Humor verbessert die Kommunikation, indem er Barrieren abbaut und eine offenere Diskussion fördert, was zu besseren Ergebnissen führt.

Stärkung des Teamgefühls

Humor stärkt das Teamgefühl, indem er Bindungen schafft und die Zusammenarbeit fördert, was zu einem harmonischeren Arbeitsumfeld führt.



Humorvolles zu Veränderungs-management

Humor im Veränderungsmanagement

Humor kann helfen, die Schwere von Krisensituationen zu mildern und die Stimmung zu verbessern.

Wie kann ich bei Überbringung von Botschaften und Veränderungsprozessen bewusst Humor einbringen?

Neue Perspektiven

Ein humorvoller Blick auf Krisen kann neue Perspektiven eröffnen und kreative Lösungen fördern.

Humorvolle Teamübungen

Was bedeutet „Veränderung in Organisationen“

Was ist Veränderung und warum wird sie gebraucht?

Veränderung ist der Prozess, durch den ein individueller oder kollektiver Zustand in einen anderen überführt wird. Sie kann in verschiedenen Formen auftreten, sei es strukturelle Veränderung (z. B. Umstrukturierungen), kulturelle Veränderungen (z. B. Änderungen in der Unternehmenskultur) oder technologische Veränderungen (z. B. Einführung neuer Technologien). Veränderungen können sowohl planmäßig als auch unvorhergesehen sein und sind oft mit Unsicherheiten, Emotionen und Herausforderungen verbunden.

Veränderungsarten:

Strukturelle Veränderungen: Anpassungen in der Organisationsstruktur, wie z.B. Umstrukturierungen.

Kulturelle Veränderungen: Veränderungen in den Werten, Überzeugungen und Verhaltensweisen innerhalb einer Organisation.

Technologische Veränderungen: Einführung neuer Technologien oder Systeme, die Arbeitsabläufe beeinflussen.

Marktbasierte Veränderungen: Anpassungen, die auf externe Marktbedingungen oder Kundenanforderungen reagieren.

Dauer: Veränderungen können kurzfristig , (z.B. spezifische Projekte) oder langfristig (z.B. umfassende Transformationsprozesse) sein.

Ursachen und Aspekte von Veränderung:

Veränderungen können durch interne Faktoren (wie strategische Neuausrichtungen) oder externe Faktoren (wie wirtschaftliche Entwicklungen oder gesetzliche Vorgaben) angestoßen werden.

Emotionale Aspekte: Veränderungen sind oft mit Emotionen wie Unsicherheit, Angst oder Widerstand verbunden, können aber auch Chancen und Wachstumspotenziale bieten.

Welche Rolle spielt dabei Team Dynamik?

Phasen der Teamdynamik:

Um den Kontext für Humor im Veränderungsmanagement zu verstehen, ist es wichtig, die Phasen der Teamdynamik zu betrachten, die häufig in Veränderungsprozessen auftreten. Diese können in folgende Phasen unterteilt werden:

1. **Forming** (Bildungsphase): Die Teammitglieder lernen sich kennen und beginnen, sich aufeinander zu beziehen. Unsicherheiten und Erwartungen spielen eine große Rolle. Humor kann helfen, Spannungen abzubauen und die Beziehung zwischen den Teammitgliedern zu fördern.
2. **Storming** (Konfliktphase): In dieser Phase treten Meinungsverschiedenheiten und Konflikte auf, da Teammitglieder unterschiedliche Meinungen und Arbeitsstile haben. Humor kann hier als Ventil dienen, um Konflikte zu entschärfen und die Kommunikation zu erleichtern.
3. **Norming** (Normierungsphase): Das Team beginnt, ein Gefühl für seine Zusammenarbeit zu entwickeln und gemeinsame Normen und Standards zu etablieren. Humor trägt dazu bei, ein positives Miteinander zu schaffen und das Vertrauen zwischen den Mitgliedern zu stärken.
4. **Performing** (Leistungsphase): Das Team arbeitet effektiv zusammen und erreicht seine Ziele. Humor kann die Kreativität fördern und die Teamleistung steigern, indem es eine entspannte Atmosphäre schafft, in der Ideen frei fließen können.
5. **Adjourning** (Auflösungsphase): Wenn eine Aufgabe abgeschlossen ist, wird das Team/das Projekt aufgelöst. Hier kann Humor helfen, einen positiven Abschluss zu finden und Rückblick auf die Zusammenarbeit mit einem Gefühl des Erfolgs und der Gemeinschaft. Danach beginnt wieder „**Forming**“ für die nächste Veränderung.

Kreative Problemlösung

Teamarbeit fördern

Durch kreative Übungen arbeiten die Gruppen zusammen, um Lösungen zu finden und Teamdynamik zu stärken.

Humor integrieren

Der Einsatz von Humor in Problemlösungsübungen hilft, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen und kreative Ideen zu fördern.

Kreativität anregen

Durch das spielerische Herangehen an Herausforderungen wird die Kreativität der Teilnehmer angeregt und neue Perspektiven werden eröffnet.

Lustige Punkte des Alltags

Humor im Alltag

Humor kann uns helfen, herausfordernde Situationen zu meistern und das Leben leichter zu nehmen. Es ist wichtig, die kleinen Momente zu erkennen, die uns zum Lachen bringen.

Lachen als Stressbewältigung

Lachen hat nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es kann Stress abbauen und unsere Stimmung heben.

Achtsamkeit für kleine Freuden

Das Bewusstsein für die kleinen Dinge im Leben kann unsere Zufriedenheit erhöhen. Humor hilft uns, die Freude in den alltäglichen Momenten zu finden.

Was haben wir erarbeitet?

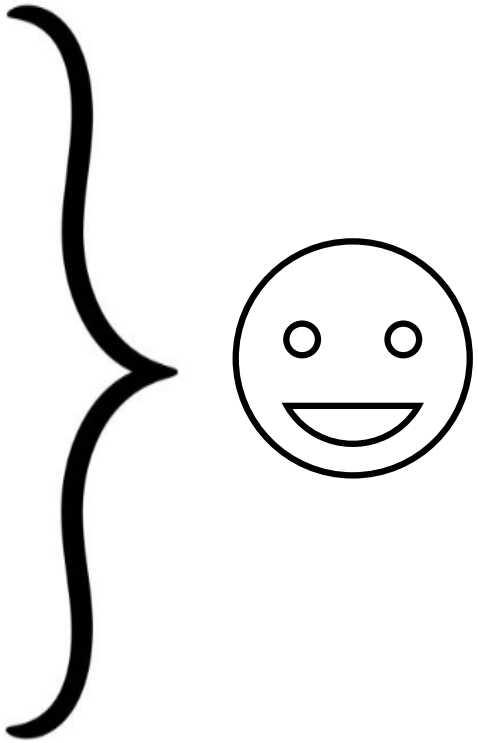
(unsere Stressoren im Beruf)

- Angst
- Unsicherheit
- Überforderung
- Zeitdruck
- Gesundheit
- Identifikation mit dem Thema
- Unterforderung
- Anordnungspolitik
- Schlechter Humor
- Respektlosigkeit
- Vereinbarkeit Beruf und Familie

Was haben wir erarbeitet?

Beispiel Angst:

- Angst abholen
- Dinge Ansprechen
- Erkennen und ernst nehmen
- Monster unterm Bett hervorheben und sie adressieren
- Den Spaß erkennen
- Alternativen Planen – Plan ABCDEF
- Kreativität fördern
- Strukturen Schaffen
- Teamgeist! Meetings öffnen mit „eintanzen“, „einsingen“, „auskotzen“ (max. 5 – 10 min)– dann Übergang zur Agenda und sehr straff an den Themen arbeiten
- Vereinbarkeit Beruf und Familie – Verständnis für Situationen zeigen und Lösungen erarbeiten
- Allen Beteiligten Möglichkeiten bieten
- WIDEG – Wofür ist das eine Möglichkeit?



Abschlussrunde und Reflexion

Reflexion über die Wichtigkeit von Teamarbeit und Humor

Wichtigkeit der Teamarbeit

Teamarbeit fördert die Zusammenarbeit und stärkt die Beziehungen innerhalb eines Teams, was entscheidend für den Gesamterfolg ist.

Humor im Arbeitsumfeld

Humor kann die Kommunikation verbessern und die Atmosphäre auflockern, was zu kreativeren Ideen und Lösungen führt.

Austausch von Ideen

Der Austausch von Ideen ist entscheidend für Innovation und Entwicklung, und Humor kann diesen Prozess unterstützen.

Erkenntnisse und Mitnahmen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Wichtigkeit des Teilens

Das Teilen von Erkenntnissen ist entscheidend, um die Lernerfahrungen aller Teilnehmer zu integrieren und zu reflektieren.

Humor in der Zusammenarbeit

Die Einbeziehung von Humor in die Zusammenarbeit kann das Teamgefühl stärken und die Kreativität fördern.

Zukünftige Maßnahmen planen

Gemeinsam geplante Maßnahmen basierend auf den Erkenntnissen der Sitzung helfen, klare Ziele für die Zukunft zu setzen.

Schlussfolgerung

Humor im Veränderungsmanagement

Humor kann als effektives Werkzeug im Veränderungsmanagement eingesetzt werden, um die Teamdynamik zu verbessern und Herausforderungen zu bewältigen.

Stärkung der Teamdynamik

Gemeinsames Lachen trägt dazu bei, die Beziehungen zu stärken und ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen.

Integration von Humor

Die Integration von Humor in den Arbeitsalltag und bei der Einführung und Bewältigung von Veränderungsprozessen kann die Kreativität fördern und die Mitarbeitermotivation steigern.

Was davon werde ich gleich morgen/nächste Woche umsetzen?

Nachlese

Wo kann ich das nachlesen?

- Hier sind einige relevante Studien und Quellen, die die positiven Effekte von Humor im Arbeitsumfeld und bei Veränderungsprozessen belegen:
-
- 1. **Martin, R. A. (2007).** *The Psychology of Humor: An Integrative Approach.*
- - In diesem Buch werden die psychologischen Grundlagen von Humor und dessen positive Auswirkungen auf Stressbewältigung, Gesundheitsförderung und zwischenmenschliche Beziehungen untersucht.
-
- 2. **Leslie, J. B., & Wilson, K. (2010).** *How humor and laughter can improve workplace productivity.*
- - Diese Studie untersucht den Zusammenhang zwischen Humor, Mitarbeiterzufriedenheit und Produktivität am Arbeitsplatz. Die Autoren argumentieren, dass Humor eine wichtige Rolle bei der Schaffung eines positiven Arbeitsklimas spielt.
-
- 3. **Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010).** *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research.*
- - In diesem Buch wird die Rolle von Humor in der Arbeitsmotivation und Mitarbeiterengagement behandelt. Humor wird als Mechanismus beschrieben, der das Engagement und die Leistung der Mitarbeiter erhöht.
-
- 4. **Friedman, H. S., & Foose, L. S. (2008).** *Humor and Health: The Clinical Significance of Humor in Health Care Contexts.*
- - Diese Studie befasst sich mit der Nutzung von Humor in Gesundheitseinrichtungen und zeigt, wie Humor Stress und Angst reduzieren kann, was sich positiv auf den Heilungsprozess auswirkt.
-
- 5. **Callahan, D. (2004).** *Humor in the Workplace: The Good, the Bad, and the Funny.*
- - In diesem Artikel werden die Vor- und Nachteile von Humor im Arbeitsumfeld diskutiert, und die Autorin hebt hervor, dass Humor die Teamarbeit verbessern und die Kommunikation fördern kann.
-
- 6. **Meyer, J. (2000).** *The Role of Humor in Organizational Culture.*
- - Diese Untersuchung analysiert, wie Humor innerhalb einer Unternehmenskultur wirkt und zur Schaffung eines engen Teamgeistes und einer positiven Arbeitsumgebung beiträgt.
-
- 7. **Sullivan, C. K. (2012).** *The Effects of Humor in Team Dynamics.*
- - In dieser Studie werden die Auswirkungen von Humor auf Teamdynamiken und die Leistung von Teams in Veränderungsprozessen untersucht.
-
- 8. **Haar, J., & Kraimer, M. L. (2001).** *The Effect of Humor on Reevaluation of Events.*
- - Diese Forschungsarbeit zeigt, dass Humor dazu beitragen kann, stressige Situationen wieder ins rechte Licht zu rücken und die Wahrnehmung von Herausforderungen zu verändern.

Dankeschön!

Mag. (FH) Marilyn Hamminger, MSc

Training, Coaching & Consulting
Tel.: +43 676 9006989
www.marilynhamminger.at