

DR. MED.  
ROMAN F. SZELIGA

# ERST DER SPASS, DANN DAS VERGNÜGEN

MIT EINEM  
LACHEN  
ZUM ERFOLG



# Gd YRh hkVgoVZTY d Zh

Rkns knp

Einleitung

S ; NOJ A; O =O? E OL E BFOOP+S FB BO E BFOOP ---

E qi kn+aj Pdai W+ZW Xaca&mpÜ

E qi kn Wb Bnkrc oomWacæ

Was ist eigentlich Humor?

RanoYdæZaj a ; npaj rkj E qi kn

ABN S fPV

AfB fNL KfB

ABN VUKfOJ OO

ABN O; NH; OJ OO

O? E S ; NVBNE OJ LN

BKDI fO? EBNE OJ LN

OKJ LN; I fO? EBNE OJ LN

PN; DfO? EBNE OJ LN

MN; HfO? EBNE OJ LN

OO=PH BNE OJ LN

E qi kn W ; nXæol Wv

BNOPB fKMPO+fJ MOI OB OKA =BFOMfBI B

E qi kn ej Zan M«oaj pWekj

PFMO C" N MNz OBKP; PHL K & RL NPN; D

J BK B PL M3 ABN MNz OBKP; PHL K

BNCL I DOC; HPL N / 8" =BNN; O? E OKDBK

BNCL I DOC; HPL N 08fJ MNL RfO; PHL K

BNCL I DOC; HPL N 18 HNB; PFRB

O? E I ; DCBNPFDHBF

BNCL I DOC; HPL N 28DBM ; KPB OML KP; KfPz P

BNCL I DOC; HPL N 38E OJ LN

E qi kn ei ; hpWc

Ü ; J =BFOMfBI fE NBN B.J ; H O

Ü ; J =BFOMfBI fE NBN ; =S BOBK E BFPOKL fPV

Ü ; J =BFOMBI FENBOI z? EBIKO; J PBI BCLK  
--- ; J =BFOMBI FENBO RLII; OPLJ ; PFO? EBK  
; KNOC=BC" NS LNPBNO

Eqi kn ej Zan SanXqj c.

BKKB =O? EOPz =I F? E ? LLI BJ ; NHBPKD, FABB

### HUMOR im Führungsverhalten

Eqi kn ej ZanJ qWnXaepangki i qj egVekj

AfB OBI =OPfNLKfB

HLKCI HPI - OOKDJ fP EOJ LN

Eqi kn Wb =Wopaj Zao Bnkkr o

RBN=I" CCBK OFB FENB HLII BDBK!

OMBI BK OFB KF? EP ABK ? EBC+OMBI BK OFB J fP  
ABK J fP; N=BfPBfNK!

S ; OABNEOJ LN" =BNAfB MOU? EB RBNNzP

Eqi kn Wb Bnc <j vqj c vqn Hki l apaj v

I ; ? EBK +I ; ? EBK +I ; ? EBK Ä OFB E ; =BKÖ ; IIB  
BKJ ; I DBHLKKP!

Eqi kn Wb J kprVekj obWpkn

=BFOMBI OFKA S fNLCP ÄRLN=H A KON OBI PBK!

Eqi kn Wb l WwZkt a fjanraj pkj

Eqi kn qj Zoaj a Dnaj vaj

### HUMOR und Gesundheit

Aa caoqj ZdaepfYdaj ; qos engqj caj Zao Eqi kno

S dhgki i aj ei Dh Ygodkni kj LnYdaopan

Aa DaoYdeYdpa Zan ? ej e? lks j o kZan rkj Zan HnWp Zao  
I Wdaj o

z mpa qj ZEqi kn

S Wb Zaa S eoaj oYdWps alps aeparki I Wdaj d <hp

I ; ? EBK RBNOOO CHPKBOOOPOAHL

I ; ? EBK ÄHBK O? EBNVKG; NHP

BNDB=KFOOB ; OOABNI ; ? ECLNO? EOKD

; IIDBJ BKKB =BDI BfPBNO? EBKOKDBK ABO

I ; ? EBKO

### HUMOR in der Praxis

Eqi kn Wb Naaoaj

=BI I BK BNI ; O=P ÄPBNB H ELPBI  
AHB OBFCBKLMBN Ä EOJ LNRLII BO MNLVBOO  
J ; K; DBJ BKP H ELPBI  
O? EK; I I BK OFB HE NB VHD; NBPPB ; K!

Hlaej a FZaaj i ep cnk @an S enggj c.

NHBOHDBNI ; ? E BNCL I D  
ABN M NHS z ? E PBN  
I LRB & MVV;  
CI L S BN M L S BN  
AHB y" =BNN; O? E OKDO,OMBKABx  
ABN EOJ LNRLII B O? E IOOOOPNF? E ; J BKAB  
BKBO ; N=BFPOP; DO

Opknuo Wgo Wfan S alp

J OPJ ; ? EBN S ; NNBK =OCCBPP  
J HP BKB N =" NLHI ; J J BN VOJ PN; OJ E; OO  
DI H J BNS BIP B KJ ; I ; KABNO  
KOJ BNOO ? I ; OOOO (BKB ; J " O; KPB+  
MLHKPBNPB DBO? E F? E PB ; OO ABJ  
OKFRBNOFPz PO=BPNEB=)  
; I I BO S ; O NB? E P FOP  
ABN HI BKB O; P; KO=N; PBK (BKB J BKB N  
I FB=OPBK DBO? E F? E PBK) KBOI F? E H  
HKABND; NPBK  
NOC J F? E ; K!  
A; PBKOF? E BNOKD B KJ ; I ; KABNO  
BJ =I BJ LABN M BJ M BJ :  
AHB RFOHPBK H; NPB Ä B K IOOPHDBO OMBI J HP  
ABN BFPBI HBFP  
=OOKBOO =KDL

S dhgki i aj ei Mkej paj naeYd

I LRBI BPPBNO (B K I FB=I HKDO=BFOMBI ; OO  
J BKB J RL NPN; D VOJ PE BJ ;  
MBNOMBHPHKB S B? E OBI J HP EOJ L N)  
; KABNB I z KABN+; KABNB OFPPBK Ü  
S BFOE BFPBK & AOJ J E BFPBK  
VS FO? E B KJ BKO? E I F? E BO

S L LAU; I I BK ÄBK J BFOPBN ABO S L NPS HPVBO

I; OOBK OBF J F? E AON? E +F? E =HK ; NVP!

=qoj aoo Opknupalh c8 ; j agZkpaj qj Z glæj a

DaoYdeYdpaj b' n cnk @a Rknpn«ca

=OOH BOO,OPL NU /

=OOH BOO,OPL NU 0

=OOH BOO,OPL NU 1

=OOH BOO,OPL NU 2

=OOH BOO,OPL NU 3

=OOH BOO,OPL NU 4

Der HUMORtest

KWds knp

Aæ AW g,Opalha

I epanWgn

=H AK; ? E S BFO

? kl\_ unædp

# Negligi



Vorwörtlich genommen

Aratuliere, Sie haben das Buch von der richtigen Seite geöffnet! Lediglich 53 Prozent der Gesamtpopulation schaffen dies beim ersten Mal. Sie sind eine Auserwählte oder ein Auserwählter. Ob Frau oder Mann, Sie sind mir total wichtig.

Und um es gleich vorab klarzustellen: Auch ich bin ein Verfechter des Gender-Mainstreaming – oder wie es im Duden so schön heißt – »der Verwirklichung der Gleichstellung von Mann und Frau unter Berücksichtigung der geschlechtsspezifischen Lebensbedingungen und Interessen«. In diesem Buch wird dennoch der Einfachheit halber die männliche Sprachform verwendet – und richtet sich doch selbstverständlich an beide Geschlechter. Liebe Leserinnen und Leser, euch beiden gilt daher meine gleichwertige große und uneingeschränkte Wertschätzung!

-

Hier ist es, ein Buch, nein, MEIN Buch über die wohl ernsteste Sache der Welt! Ein Buch über Humor in der Wirtschaft!

Wissenschaftliches, Bissiges, Ironisches, Freches, Praktisches und Nachdenkliches sowie viele meiner persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Kurz: Alles rund um das Thema Humor im Business finden Sie hier und heute – und auch morgen, wenn Sie heute nicht fertig werden.

Hand aufs Herz: Haben Sie vielleicht gerade nicht viel zu lachen? Im Job, im Leben, im Universum?

Oder gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die das unsagbar große Potenzial von Humor in der Kommunikation bereits erkannt haben und noch mehr darüber erfahren möchten?

Unter Umständen sind Sie jemand, der die Energie des Humors seiner großen Erfahrung, seinem Know-how und seiner Fachkompetenz hinzufügen möchte, um noch erfolgreicher zu werden?

Vielleicht sind Sie aber auch nur ein Mensch, der dieses Buch für SICH gekauft hat. Für sich ganz allein! Um zu lachen, um zu spüren, um ernste Dinge aus der Distanz der Leichtigkeit zu betrachten, um zu wissen, wie gut ein Lächeln uns und den anderen tut.

Sie alle sind herzlich willkommen in meinem Buch!

-

Und – Sie stecken auch schon mittendrin!

Was bedeutet Erfolg für Sie?

Mehr zu bekommen von dem, was Sie schon haben?

Oder das, was Sie bereits haben, besser genießen zu können?



Für einige Menschen scheinen Kompetenz und Erfolg nicht mit Humor vereinbar zu sein. Für andere ist es wiederum wichtiger, Spaß und Freude im Job zu haben und gemocht zu werden, als erfolgreich zu sein.

Aber – was ist, wenn man Sie mag? Sie sind humorvoll UND erfolgreich? (Wohlgemerkt: und, nicht weil!) Umso besser!

Warum Humor nie Ersatz für Kompetenz, aber die beste Ergänzung ist; warum Humor das beste Gegengift zum Ernst des Lebens ist und warum Humor eines der wichtigsten emotionalen und kommunikativen Erfolgs- und Selbstmotivationsfaktoren unserer Zeit ist, erfahren Sie in diesem Buch. Humor ist meine Inspiration, meine Begeisterung, mein Leben. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie ein wenig mit dieser Begeisterung anstecken könnte.

-

Das vorliegende Buch soll Sie mutig machen, Humor den Platz im Business zu geben, den er verdient hat. Es soll Ihnen Inspiration geben, hier selbst Ihr eigenes Humor-Potenzial zu entdecken oder es weiterzuentwickeln. Mein Wunsch daher an Sie: Probieren Sie das eine oder andere aus, treten Sie aus der von Distanz geprägten Business-Komfortzone und schenken Sie motivierenden Humor, eine gewinnbringende Leichtigkeit und das so wichtige herzliche Lächeln weiter. Zumindest dem Menschen, der Ihnen am nächsten steht – sich selbst.

-

Viel Spaß beim Lesen, Lernen, Lachen!



»In every job that must be done, there is an element of fun. Find this element of fun and it becomes a game.« Mary Poppins

-



Hier haben Sie Platz für Ihr eigenes, ganz persönliches Vorwort.

Und widmen Sie sich dieses Buch doch selbst!

Für dieses Buch kamen keine wissenschaftlichen Theorien zu Schaden und alle verwendeten Informationen, Daten, Hinweise, Sprichwörter, Redewendungen, Metaphern, Vergleiche wurden nach Gebrauch wieder in ihrer natürlichen Umgebung artgerecht ausgesetzt und ihrer ursprünglichen Funktion zugeführt.

=ZdbWZj dX

O 8J MF ; 8 K 9 M: B KH B =OKKL+O G= =K  
B =OKKL ---

Vielleicht haben Sie sich bei dem Buch, das vor Ihnen liegt, vergriffen und wollten eigentlich die mit seiner charakteristischen Sprachkepsis versehene theoretische Abhandlung über die Vielseitigkeit der Humoresken Burleske des 19. Jahrhunderts von Hugo von Hoffmannsthal zu Gemüte führen ... Tja – Pech gehabt!

Aber wenn Sie jetzt schon mein erstes Buch in Händen halten, können Sie's ja auch gleich lesen. Tun Sie das aber bitte langsam – in Anlehnung an das alte Sprichwort »Zeile mit Weile«.

Und versuchen Sie es in Ihrem eigenen Interesse nicht mit Eselsohren oder Fettflecken zu verzieren. Sollten Sie nämlich bereits nach den ersten Seiten zu der Erkenntnis gelangen, dass Sie diese Publikation doch nicht einer intensiven Begutachtung unterziehen wollen, dann hätten Sie immer noch die einmalige Gelegenheit, selbige, mit einer netten Widmung versehen, unauffällig weiterzuschenken.

Alles klar? Noch Fragen?

Gut – Sie lesen weiter. Ein erstes gutes Zeichen ...

-

Eine besondere Herausforderung (insbesondere in der Phase eines kreativen »Runs«) ist die Titelfindung für ein Buch, in dem es um Humor in der Wirtschaft geht. Zu viel sprudelt mitunter aus der gangliengesteuerten Produktionsstätte und die Entscheidung fällt wahrlich nicht leicht. Der Titel eines Buches verweist auf etwas

Persönliches, Wichtiges, Originelles oder einfach etwas, das an erster Stelle – gleichsam als Motto und Fingerzeig genannt werden muss. Doch worum geht es?

Liebend gern wäre ich jetzt an Ihrer Seite und würde Sie am liebsten persönlich mit dem Thema meines Buches, MEINEM Thema insfisz ... infits ... anstecken. Auf jeden Fall sollte ein Buchtitel Emotionen wecken, neugierig machen, Lust zum Lesen erzeugen. Da Sie bis hierher gekommen sind, dürfte mir das zum Teil ja gelungen sein ...

Der Titel und interessanterweise auch das ganze Buch – das hat sich so ergeben – bestehen aus vielen Worten. Das Wort ist die Basis menschlicher Kommunikation. Worte informieren, Worte schaffen Bilder, Worte erzeugen Emotionen. Worte überzeugen, Worte entscheiden über Sieg oder Niederlage. Und Worte bringen Menschen zum Lachen! Und wenn diese Worte dann noch Bilder erzeugen, und diese Bilder dann Handlungen und Ideen bei Ihnen auslösen ...

Juhuuuu!



**Das Wort ist die Basis menschlicher Kommunikation.**

In dem vorliegenden Buch finden Sie die richtigen Worte für ein humorvolles Umdenken. Freche Worte für Ihr nächstes Meeting, pointierte Worte für Ihre nächste Präsentation, begeisternde Worte für Ihren Vortrag, kreative Worte für den Start in eine neue Firmenkultur mit Humor.

Kreieren Sie die passenden Worte für verschiedene Situationen des beruflichen Lebens. Entwickeln Sie mit

diesem Buch Worte der Motivation, Worte der Gelassenheit, Worte der Freude, Worte des Lobes und verbindende Worte als Brücke der Kommunikation!

Und das Spannende daran: Für viele Bereiche in einer Beziehung brauchen wir gar keine großen Worte, da spricht unser Herz, unser Gefühl und unsere Intuition. Und auch diese Form der humorvollen Kommunikation werden Sie hier finden!

Ich werde mich übrigens wiederholen. Nicht, weil ich vergessen habe, was an anderer Stelle des Buches schon einmal Erwähnung fand, sondern weil man manche Ideen, Gedanken, philosophische Gebäude nicht oft genug lesen bzw. hören kann, um sie zu verstehen, zu spüren und zu verinnerlichen.

Ich werde mich übrigens wiederholen. Nicht, weil ich vergessen habe, was an anderer Stelle des Buches schon einmal Erwähnung fand, sondern weil man manche Ideen, Gedanken, philosophische Gebäude nicht oft genug lesen bzw. hören kann, um sie zu verstehen, zu spüren und zu verinnerlichen. ☺

Bj c eg+VZd LYVc R+URh SVXVZhi Vgi ©

O eltweit forschen etwa 2.500 renommierte Psychologen, Immunologen, Neurologen, Stressexperten u. a. auf dem interessanten Gebiet der Humorforschung. Was wir immer geahnt haben, ist jetzt wissenschaftlich bewiesen: Unsere Gesundheit hängt von unseren Gefühlen ab. Wer sein Leben mit Humor nimmt, lebt länger. Und hat so mehr Zeit zum Genießen und noch mehr Spaß am Tun.

Der amerikanische Psychologe A. Maslow sagte einmal: »Wenn die Arbeit sinnlos ist, nähert sich auch das Leben der Sinnlosigkeit.«

Und Mark Twain drückt es – positiv frei formuliert – so aus:

»Je mehr Vergnügen du an einer Arbeit hast und je mehr du dieses Vergnügen mit anderen teilst, umso besser wird die Arbeit bezahlt. «



Die Wissenschaft weiß längst, dass Humor für  
ein gutes Betriebsklima unabdingbar ist.

Wir verbringen 78 Prozent unserer Wach-Zeit im Beruf. 78 Prozent sind wir im direkten Kontakt mit Menschen. Mit Menschen, die wir seit Kurzem oder Langem kennen, die unsere Mitarbeiter, Kollegen, Kunden oder Gäste sind. WIR entscheiden, wie wir die Kommunikation gestalten können. WIR entscheiden, ob wir agieren oder nicht reagieren. Was WIR aussenden, kommt gespiegelt unverzüglich zurück. Frust erzeugt Gegenfrust, Aggression erzeugt wiederum Aggression. Jetzt das Gute daran: Es geht auch anders. Wenn wir lächeln, offen und humorvoll sind, dann steckt das ebenso an.

Wenn Sie morgens mit dem Bus oder der U-Bahn in den Job fahren, dann wissen Sie: Das Morgengrauen wird schon wissen, warum es so heißt ...

Steigen Sie doch mal mit einem gewinnenden Lächeln in den Bus ein und schenken Sie es wildfremden Menschen. Seien Sie gespannt auf die Reaktionen, die dann kommen werden. ☺

Humor ist gratis, aber nie umsonst. Nutzen Sie die Krise (Wissen Sie, wir haben nämlich gerade Krise! Und Schweinegrippe! Nur zu Ihrer Information, falls Ihnen ein paar negative Nachrichten in diesem Artikel abgegangen sind ... ), um Ihre Firmenstruktur, Ihre Unternehmens- und Kommunikationskultur zu überdenken. Widerstand und

Ärger zwingen uns, die Sachlage zu überdenken. Auch so werden neue Ideen und Lösungen möglich, wenn auch unter Druck.

Seien Sie mutig, trauen Sie sich, Humor bei Kunden, Partnern und Kollegen einzusetzen. Die Dosis macht's, so wie in der Medizin. Weniger ist mehr und macht Lust auf mehr! Und fangen Sie an! Morgen! Oder vielleicht heute noch! Bitten Sie lieber fünfmal um Verzeihung als einmal um Erlaubnis! Und kontern Sie gegenüber den ewigen, stets bewahrenden Anhängern der »guten alten Zeit« mit den Worten: »Was lange währt, wird auch nicht besser!«



HUMOR ist coool!

Humor ist einer der meisten Suchbegriffe in Partnerbörsen! Warum wohl?

Humor in der Werbung ist eine der effizientesten Verkaufselemente! Warum wohl?

Humor in der Wirtschaft gewinnt immer mehr an kultureller Bedeutung! Warum wohl?

Drei Fragen - eine Antwort: Weil Humor verbindet, verblüfft und verkauft. Über Geschlecht, Status und Kultur hinweg. Humor ist eben die beste Ergänzung zur Kompetenz.

-

Vielleicht finden Sie's pathetisch, es ist aber meine Lebensphilosophie: Ich stehe jeden Morgen auf, um ein Stück meiner ehrlichen Begeisterung für das Thema weiterzugeben und dabei selbst eine tolle Zeit zu haben.

Probieren Sie's und Sie werden selbst viel Spaß daran haben: Suchen Sie sich jeden Tag einen Menschen, an dem Sie Ihre gute Laune auslassen!

Bj c eg Rbh =gWbXhhi gRi VXZV



»Lachen ist wie Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell.«

Dieses Zitat von Groucho Marx sollten sich viele Führungskräfte ins Auftragsbuch schreiben und nicht nur gerade jetzt, wenn ihnen die momentane Wirtschaftslage Kopfschmerzen bereitet.

Humor ist ein Erfolgsfaktor. Humor ist die beste Ergänzung zur Kompetenz. Humor motiviert, begeistert, verkauft. Ihre Ideen, Ihre Werte, Ihre Produkte.

Humor ist viel ansteckender als jedes Virus, egal ob es vom Vogel, Rind oder Schwein stammt. Ich muss es ja wissen, schließlich bin ich Arzt.

Als einer der Mitbegründer der CliniClowns 1991 in Österreich kenne ich auch die therapeutische Seite des begeisternden, ehrlichen und authentischen Humors. Was hier mit schwerkranken Menschen – egal ob jung oder alt – auf der emotionalen Seite möglich wird, ist beeindruckend. Doch warum müssen wir alle erst krank werden, um Humor als Lebenselixier, als legales Doping für die Seele zu akzeptieren?

Ich sage: NEIN!

»Kennen Sie jemanden, der beim Lachen einen Herzinfarkt bekommen hat? Nein?«, meint auch der Professor für Psychiatrie an der Stanford University

William Fry selbstsicher, der kurz vorher noch Lachen für sehr gefährlich hielt: »Es wäre auch das erste Mal gewesen. « So viel Beweis muss reichen – ein Beweis für die Heilkraft des Lachens.

Seit mehreren Jahren lasse ich Personalverantwortliche, Führungskräfte, Marketingleute und Verkaufsmitarbeiter von großen und kleinen Unternehmen in meinen Vorträgen und Seminaren LIVE erleben, wie Humor in der richtigen Dosis fixer Bestandteil jeder Unternehmenskultur sein kann – nein, sein muss.

Statt »Nach der Arbeit das Vergnügen« muss es heißen »Mit Vergnügen in die Arbeit«.

Es geht dabei nicht um einstudierte Witze oder Schabernack am Arbeitsplatz, sondern um die grundsätzliche Einstellung, dass authentischer Humor Motivator und Problemlöser per se sein kann.

Laut einer Studie der Universität von Oklahoma entstehen in einer Humor fördernden Betriebsatmosphäre zehnmal so viele kreative Ideen wie in einer spaßbefreiten. Nutzen Sie dieses große Potenzial!

Fest steht auch, dass humorvolle Menschen leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger, erfolgreicher und gesünder sind. In Stresssituationen erweisen sie sich als deutlich belastbarer. Wenn Führungskräfte zulassen, dass in Unternehmen gelacht werden kann und darf, und dies vielleicht sogar proaktiv fördern, dann sind das entscheidende Erfolgsfaktoren und Marktvorteile gegenüber Mitbewerbern. Große Unternehmen wie Google, Red Bull, Nike oder Kodak haben das eindrucksvoll bewiesen. Humor ist somit auch die beste Basis für eine gute, produktive Stimmung. Denn gute Stimmung bedeutet gute Leistung.

-

Kontraproduktiv wird es, wenn man beginnt, Humor zu bewerten, zu analysieren und zu »benchmarken«! Denn dann beginnt man ihn zu vernichten, bevor er Früchte



tragen kann. Anders ausgedrückt: Humor zu analysieren ist, wie einen Frosch zu sezieren. Der Einzige, der etwas davon hat, ist der Wissenschaftler, denn der Frosch ist tot.

-

Um Humor einzusetzen brauchen wir auch Mut. Mut, bekannte Pfade zu verlassen und Neuland zu betreten. Wir brauchen auch Mut zum Scheitern, denn nicht jeder Humorversuch wird (auf Anhieb) glücken. Dennoch muss es Motivation genug sein, die ersten Schritte zu gehen. Das Training für einen 100-Meter-Weltrekord schafft man auch nicht an einem Tag, aber es beginnt mit dem ersten Schritt.

Die gute Nachricht: Wir alle haben den ansteckenden Humor schon früh perfekt beherrscht. Denken Sie nur an das offene, herzliche und berührende Kinderlachen. Wir haben's nur leider verlernt. Dabei ist eines klar: Humor ist gratis, aber nie umsonst.



Oft sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken können: In dem vorliegenden Buch finden Sie viele Beispiele, Anregungen, Tipps und Humorideen, die Sie inspirieren sollen.

Sie finden Philosophisches, Psychologisches, Wissenschaftliches und Wissenswertes rund um das Thema Humor im Business!

Und Sie finden kreative Lösungsansätze, unorthodoxe Methoden mit Verblüffungsgarantie und Strategien mit Smile-Faktor. Außerdem witzige Ideen zum Nachdenken, Querdenken und Umdenken.



Humor ist die äußerste Demonstration und Freiheit des Geistes. Wahrer, ehrlicher, stimulierender Humor ist immer souverän und unantastbar. Er macht auch den Zuhörer oder Zuschauer souverän. Anders gesagt: Er macht ihn zum Menschen.

Also, wann starten Sie mit Ihrer ersten Humorinitiative in Ihrem Unternehmen? Überwinden Sie den inneren Schweinehund in Sachen Seriosität. Denn vergessen Sie bitte nicht: Das einzig Schlimme am Nichtstun ist, dass man nicht weiß, wann man fertig ist.

Ich wünsche Ihnen die gleiche Begeisterung beim Lesen, wie ich sie beim Schreiben hatte. Und vielleicht, vielleicht darf ich Sie und Ihr Team auch einmal LIVE mit meinem interaktiven Powervortrag »Humor im Business« mit vielen motivierenden (H)Aha-Erlebnissen mit Nachhaltigkeit begeistern. Denn ich bin ganz sicher: Dem motivierenden Humor in der Wirtschaft gehört die Zukunft.

-

Das folgende Zitat stammt von François-René Chateaubriand (ja, der mit dem Fleisch). Ich denke, damit starten wir in die begeisternde Welt des Humors:

»Ein Meister der Lebenskunst trennt nicht Arbeit und Spaß, Arbeit und Freizeit, Körper und Geist, Ausbildung und Erholung. Er vermag beides kaum zu unterscheiden. Er verfolgt einfach bei allem, was er tut, seine Vorstellung von Vortrefflichkeit und überlässt es anderen zu beurteilen, ob er arbeitet oder sich vergnügt. In seinen Augen tut er (immer) beides.«

O Rh Zhi VZXVdi bZY



»Bumor ist, wenn man trotzdem lacht«, sagt eine bekannte Volksweisheit. Und hat damit zum Teil recht. Denn wenn Sie auch in Situationen, die Sie eigentlich ärgern, lachen können, haben Sie viel gewonnen.

Humor ist die Einstellung dem Leben gegenüber, allen Dingen ihre komische Seite abzugewinnen, das Absurde an täglichen Situationen zu entdecken und Mut zur Lächerlichkeit zu besitzen.

Wissenschaftlich lässt sich Humor nur schwer erklären. Zumindest nicht leicht in einer verständlichen, nachvollziehbaren emotionalen Form.

Febststeht: Guter Humor ist immer seriös und zeugt von höchster sozialer Kompetenz. Lachen befreit, motiviert und ist gesund – eine Erfahrung, die ich in meiner langjährigen Tätigkeit nicht nur als Arzt, sondern auch als kreativer Konzeptionist, Businessstrainer und Vortragender oft machen durfte.

Mit Humor geht vieles leichter in unserer täglichen Kommunikation. Humor verbindet, transportiert

Botschaften einprägsam und nachhaltig, Humor ermöglicht es, Kritik besser anzunehmen und Stress besser zu bewältigen. Trotzdem muss wiederholt bewiesen werden, dass er seriös und logisch sein kann. Das ist ein großes Problem vieler Führungskräfte, die Angst haben, durch den Einsatz von Humor ihre Seriosität aufs Spiel zu setzen. Dass dies, wenn die Humor-Dosis stimmt, in keinsten Weise der Fall ist, davon später mehr. Eines möchte ich jedoch gleich an dieser Stelle festhalten: Heiterkeit hat ihren Platz. Das Gleiche gilt für Ernsthaftigkeit, Anstand, Rücksicht und Disziplin.

Alle Menschen lachen gerne, und doch wird Humor im Arbeitsalltag manchmal »belächelt«. Humor ist jedoch nicht gleichzusetzen mit zwanghafter Heiterkeit oder dem Verdrängen ernster Situationen. Nicht umsonst gibt es das geflügelte Wort »Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.« Vielleicht drehen Sie es einmal um? Und machen daraus: »Mit Vergnügen in die Arbeit!«

Klingt doch viel besser und bringt auch viel mehr.



Woher kommt denn nun der Begriff Humor?

Er leitet sich vom lateinischen »humor« (= Feuchtigkeit, Flüssigkeit) ab. Die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes geht auf Hippokrates – ja, das ist der, auf den wir Mediziner bei der Promotion unseren Eid leisten müssen –, den altgriechischen Arzt Galen und die mittelalterliche Medizin zurück, die meinen, dass die Temperamente der Menschen auf der unterschiedlichen Mischung der