

Humor im Job – statt trüber Stimmung



Mehr Spaß bei der Arbeit?
Karen Seidler vom
Deutschen Institut für
Humor weiß, wie's geht



Warum ist Lachen für uns im Beruf so wichtig und gut?

Lachen tut dem Organismus gut. Es werden Endorphine ausgeschüttet, der Blutkreislauf wird angekurbelt, und die Atmung kommt in Gang. 20 Sekunden Lachen entsprechen circa drei Minuten Joggen.

Wie erzeugt Humor ein besseres Arbeitsklima?

Wenn man morgens mit einem miesepetrigem Gesicht und schlechter Laune zur Arbeit kommt, hilft das keinem. Mit einem Lächeln auf den Lippen und einer positiven Grundeinstellung fällt alles viel leichter. Das heißt natürlich nicht, dass alle ständig rumwitzeln sollen und grinsen wie Honigkuchenpferde. Manche Arbeitssituationen erfordern auch den nötigen Ernst. Aber eine Prise Humor am Montagmorgen, je nach Lage auch schwarzer Humor, kann die Woche gleich anders aussehen lassen.

Welche Tipps gibt es, um den Humor im Job zu entfachen?

Machen Sie die Augen auf: Wo springt Ihnen Humor im Arbeitsalltag entgegen? Ein lustig formuliertes Hinweisschild? Eine absurde Situation in der Morgenbesprechung? Suchen Sie gezielt Humor in Ihrer Umgebung, und Sie werden fündig.

Machen Sie Komplimente: Sagen Sie Ihrer Mitarbeiterin, dass Sie sie schätzen. Dabei können Sie ruhig mit einem liebevollen Augenzwinkern ein wenig übertreiben: „Wie gut, dass wir dich haben, Frau Schmidt! Ohne dich würde der Laden hier einfach nicht laufen!“ Oder: „Toll, wie ruhig du gerade geblieben bist, bei dem aufgebrachtsten Kunden. Das hätte ich so nicht geschafft. Du bist die Heldin des Tages!“

Welche Art von Humor bringt mich im Berufsleben überhaupt weiter?

Sarkasmus, Kommentare auf Kosten anderer, also aggressiver Humor, sind völlig fehl am Platz. Besser ist der soziale, wertschätzende, gutmütige Humor. Lachen Sie mit anderen Menschen, nicht über sie. Sie können z. B. das Offensichtliche in einer Situation einfach klar benennen und vielleicht auch ein bisschen ins Komische ziehen: „Ja, das ist ein Kaffeeleck auf meiner Hose. Da habe ich mindestens eine Viertelstunde dran gearbeitet, damit der so aussieht.“

Kann man Humor auch später noch erlernen, wenn man ihn bisher nicht besessen hat? Und wenn ja, wie?

Humor muss man nicht lernen. Jeder Mensch hat Humor, jeder von uns hat seinen ganz persönlichen Humor-Finger-

abdruck – laut, leise, schrill, sanft, extrovertiert, in sich hineinschmunzelnd. Manchmal ist der Humor vielleicht ein bisschen versteckt und muss durch Hilfestellungen wie Humortraining ausgegraben werden.

Laura
Info

Das nächste offene Humortraining findet am 17./18. März 2017 in Leipzig statt! Infos und Anmeldung unter www.humorinstitut.de

Zum Weiterhören:

„Ich kann's ja doch! Die Kunst der täglichen Kommunikation“, Hörbuch von Eva Ullmann (ca. 15 Euro, Gert Schilling Verlag)

Humortraining gefällig?

Das Deutsche Institut für Humor bietet spezielle Trainings für Firmen an. Weitere Informationen unter www.humorinstitut.de

Mehr Humor-Hilfe und witzige Fotos finden Sie regelmäßig auf: www.facebook.com/humorinstitut

Foto: Deutsches Institut für Humor, Illustration: dpa/Picture-Alliance

Was macht ein
Beamter, wenn er
ausgeschlafen hat?
Nach Hause gehen!

Schon gelacht?

„Wo arbeitest du jetzt?“
„In der Autofabrik.“
„Am Band?“
„Nein, wir dürfen frei herumlaufen.“

„Sie wollen einen Posten
in unserer Firma.
Was können Sie denn?“
„Nichts!“
„Tut mir leid, die hoch
bezahlten Positionen sind
alle schon besetzt!“