



Platz 8. Zu wenig Humor

<https://www.mayermayer.at/top-ten-platz8/>

Wenn die Schwere allgegenwärtig ist

Professionalität ist nicht Ernst ohne Ende

Übermäßige Ernsthaftigkeit kann am Arbeitsplatz eine lähmende Schwere erzeugen. Stell dir vor, du bist gefangen in Meetings, wo jede Äußerung auf die Goldwaage gelegt wird, und in Projekten, die unter dem Perfektionsdruck keine Luft zum Lächeln lassen. Kollegen, die aus Angst vor einem Imageverlust keinen Scherz wagen, verstärken diese farblose Atmosphäre. Ein solches Umfeld, wo Humor und Leichtigkeit Mangelware sind, zehrt an der Leistung, denn es vergisst, dass selbst in ernstesten Aufgaben Momente der Freude lösungswichtig sind.

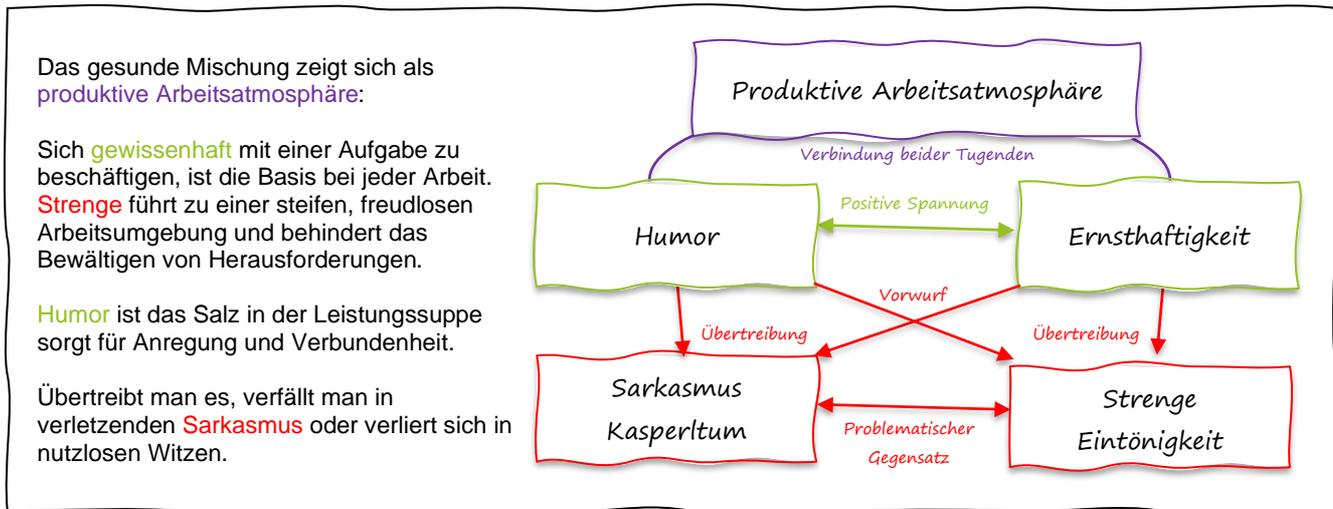


Was soll Witze-Machen bringen?

Humor ist weit mehr als das Erzählen von Witzen: er ist eine tiefgreifende soziale und psychologische Fähigkeit, die unsere Interaktionen auf vielfältige Weise bereichert.

- Humor ermöglicht es uns, Distanz zu unseren Problemen zu gewinnen, schwierige Situationen mit Leichtigkeit zu bearbeiten und die Absurditäten des Alltags zu erkennen.
- Er dient als Brücke zwischen Menschen, baut Barrieren ab und fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Verständnisses.
- Durch Humor können wir komplexe Themen auf zugängliche Weise kommunizieren, Widerstände überwinden und kritische Punkte mit einem Lächeln vermitteln.
- Zudem ist Humor ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung. Lachen setzt Endorphine frei, die natürlichen "Wohlfühl"-Chemikalien unseres Körpers, die Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.
- Humor hilft uns auch, Resilienz in schwierigen Zeiten zu entwickeln, indem er uns ermutigt, Herausforderungen mit Optimismus und Kreativität zu begegnen.
- Darüber hinaus kann ein Sinn für Humor als Zeichen von Intelligenz und emotionaler Stärke gesehen werden, da er die Fähigkeit widerspiegelt, das Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.
- Indem er das Eis bricht, fördert Humor ehrliche Gespräche und schafft eine Atmosphäre, in der tiefgehende Analysen möglich werden – auch wenn es um wirklich wichtige Dinge geht.

Hast du dich schon mal im Schatten der Strenge verloren? ¹



Der Mythos: Lachen ist nicht professionell

Mein Großvater hat immer gemeint, bei einer Bestattung muss am Ende gelacht werden: Dann, wenn die Geschichten aus dem Leben des Verstorbenen uns daran erinnern, dass neben dem Moment der Trauer die gemeinsamen Momente der Freude mehr waren und überdauern.

Das versteckte Problem sind unsere Glaubenssätze über's Arbeiten

Diese Sichtweise spiegelt für mich eine tiefgreifende Wahrheit wider: Selbst in Momenten größter Formalität kann es Raum für humorvolle Lebendigkeit geben – so verstehe ich das Menschliche. Auf die Arbeitswelt übertragen darf also Professionalität nicht mit Strenge und Ernsthaftigkeit gleichgesetzt wird.

Wahre Professionalität umfasst die Fähigkeit, lebendiges Mensch-Sein in unsere Rollen zu integrieren. Humor, auch in den ernstesten Situationen, erinnert uns daran, dass wir trotz unserer Pflichten miteinander verbundene Emotionswesen sind – gerade mit der Fähigkeit, uns von einem Problem gedanklich zu distanzieren und durch die Brille des Schmunzelns unentdeckte Lösungen zu suchen. ²



Die entscheidende Frage ist doch: Welche Atmosphäre bringt mich zu meiner besten Leistung – Druck oder Leichtigkeit?

¹ Das HX von Herbert Pietschmann (oder Wertequadrat von Schulz von Thun) ist ein Werkzeug, dass das eigene Verhalten herausfordert und durch drei Entwicklungsschritte dazu führt, das Verhaltens-Portfolio zu erweitern.

² Eine sehr spannende Abhandlung über den Humor als Intervention in der systemischen Beratung: <https://www.ifw-mitgliederverein.de/files/mitgliederverein/systema/2019/1-2019/Systemema%201-2019%20Lohmeier.pdf>, März 2024

Die Fakten sind eindeutig

Aus der Forschung wissen wir, dass Humor und Lachen einen direkten Einfluss auf die Freisetzung und Aktivität der sogenannten Glückshormone – Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphine – haben und tragen somit wesentlich zu unserer Leistungsfähigkeit bei: ³

1. **Dopamin:** Lachen und Humor können das Belohnungszentrum im Gehirn. Die Ausschüttung von Dopamin führt zu einem Gefühl der Freude und kann die **Aufmerksamkeit steigern**.
2. **Oxytocin:** Gemeinsames Lachen und humorvolle Interaktionen in sozialen Gruppen können die Freisetzung von Oxytocin fördern, das **soziale Bindungen stärkt** und Vertrauen zwischen Individuen aufbaut.
3. **Serotonin:** Humor kann den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Ein ausgeglichener Serotoninspiegel reduziert Stress, **verbessert die Konzentration** und kognitive Funktionen.
4. **Endorphine:** Lachen löst die Freisetzung von Endorphinen aus, den natürlichen Schmerz- und Stressbekämpfern des Körpers. Endorphine können insbesondere **in stressigen Arbeitsphasen** eine willkommene Erleichterung darstellen, weil sie das Empfinden von Schmerz reduzieren.



Zehn Thesen über den Einfluss von Humor

Die Realität sieht so aus, dass es eine Menge an Leistungsaspekten gibt, die von Humor beeinflusst werden können. Aber am besten, du recherchierst selbst, wie ein scheinbar einfaches Konzept wie Humor tiefgreifende Auswirkungen auf die Arbeitsleistung, das soziale Miteinander und das allgemeine Wohlbefinden haben kann – und was das für dein Team bedeutet:

Lachen ist gesund

Recherchiere selbst: Wissenschaftliche Untersuchungen darüber, wie Lachen physisch und psychisch auf den Menschen wirkt und warum es als sozialer Klebstoff fungiert.

Gemeinsam lachen am Arbeitsplatz macht krisenfit

Recherchiere selbst: Wie Humor die Arbeitsatmosphäre verbessern, Stress reduzieren und die Teamdynamik stärken kann.

Der Fisch muss vorne anfangen zu lachen

Recherchiere selbst: Die Rolle des Humors in der Führung und wie es Führungskräften helfen kann, besser zu kommunizieren und ihre Teams zu motivieren.

Humor ist die Geheimzutat jeder Innovation

Recherchiere selbst: Die Verbindung zwischen Humor und Kreativität und wie Lachen das kreative Denken fördern kann.

³ In einer britischen Studie wurde die Produktivität um bis zu 20% gesteigert durch die Konfrontation mit humorvollen Inhalten. Zum Beispiel hier zitiert: <https://www.communications.co.at/lachen-im-business-bringt-12-mehr-umsatz/> (März 2024)

Trainiere gute Witze bei Sonnenschein, damit du bei Regen darauf zurückgreifen kannst

Recherchiere selbst: Wie Humor in schwierigen Zeiten als Coping-Strategie dienen kann und die Resilienz von Teams und Einzelpersonen stärkt.

Nicht jeder Lacher ist ein Zeichen von Humor

Recherchiere selbst: Wie sich Humor in verschiedenen Kulturen manifestiert und die Herausforderungen und Vorteile von interkulturellem Humor am Arbeitsplatz.

Menschen lieben humorvolle Geschichten

Recherchiere selbst: Best Practices für die Integration von Humor in die interne Kommunikation, ohne Professionalität zu beeinträchtigen.

Lächeln als Key Performance Indikator

Recherchiere selbst: Wie Unternehmen den Einfluss von Humor auf das Wohlbefinden und die Produktivität messen und bewerten können.

Das Herz kennt die Grenzen des guten Humors

Recherchiere selbst: Die Bedeutung der Sensibilität und der richtigen Dosierung von Humor, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.

Lächeln kann trainiert werden

Recherchiere selbst: Die Wirksamkeit von Workshops und Trainingsprogrammen, die darauf abzielen, den Sinn für Humor zu entwickeln und konstruktiv in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Lösung: Kultiviere dein Lächeln

„Ein Tag sei uns verloren, an dem wir nicht gelächelt haben.“

Was können wir tun?

Die Gründe und Anlässe zum Lächeln sehen Menschen sehr unterschiedlich deutlich: Für manche ist es der Löwenzahn, der sich durch einen Spalt im Asphalt gekämpft hat; andere finden Memes und Videos unterhaltsam, auf dem eine Schildkröte auf ein kleines Skateboard gesetzt wird und damit ihre Geschwindigkeit vervielfacht; wieder andere grinsen, wenn sie eine richtig treffende Formulierung samt Bild für eine Präsentation gefunden haben.

Performance Challenge: Die Macht des täglichen Lächelns

Diesmal laden wir dich ein, die nächsten 12 Tagen ein Lächel-Tagebuch zu führen:

- Halte in Woche 1 fest, was dich in deiner Arbeit zum Lächeln bringt.
- An Tag 6 fasst du die Lächel-Quellen zusammen, die häufig vorkommen.
- In der nächsten Woche hältst du fest, was andere in ihrer Arbeit zum Lächeln bringt.
- An Tag 12 ergänzt du deine Lächel-Quellen durch die der anderen.

Viel Spaß mit deinem Lächel-Katalog!

Auf die Plätze, fertig: Los!

Beginne deine Jagd nach der Produktivität jetzt und hier

Die Integration von Lächeln als KPI (Key Performance Indicator) in deine Organisation macht jedenfalls Sinn, weil du am Lächeln die beste Leistung erkennst. Indem Unternehmen Lächeln als Maßstab für Erfolg etablieren, steigern sie nachhaltig ihren Erfolg.

Starte deine ganz persönliche Lächel-Challenge im Do-It-Yourself-Modus!

Frage gerne bei uns nach und fordere die Unterlagen dazu an: <https://www.mayermayer.at/top-ten-platz10/>

Ja, aber ... reden wir über deine Zweifel

Wenn du jetzt Sorge hast, dass du nicht ernst genommen wirst, wenn du für mehr Humor im Arbeitsalltag eintrittst, dann lass uns darüber reden. Zum Beispiel werden uns zu diesem Thema häufig folgende Fragen gestellt:

F. Intern vielleicht ... aber im Verkauf ist Humor doch völlig unangebracht?

A. Im Gegenteil, gerade im Verkauf, wo Human-to-Human-Beziehungen entscheidend sind, kann angemessener Humor eine echte Verbindung schaffen, Vertrauen aufbauen und die Türen für erfolgreiche Geschäftsabschlüsse öffnen.

F. Ich finde, dass die Pausenkasperl die Meetings noch mehr in die Länge ziehen?

A. Ja, diese Situationen kennen wir auch. Es ist eben das richtige Maß entscheidend. Denn kurz-trockene Meetings sind auch nicht wirklich produktiv.

In einem ganz konkreten Joker:in-Gespräch findest du heraus, welche Optionen dein Arbeitsalltag möglich macht: www.mayermayer.at/die-jokerin

Top-Job Förderung trägt 70% der Kosten

Damit du den produktiven Umgang mit Humor nicht alleine stemmen musst, gibt es die Top Job Förderung der SFG für steirische Unternehmen.

Erfahre mehr, wie du mit unserer Begleitung entscheidende Challenges in Angriff nehmen kannst:

[Mehr zur Top Job Förderung](#)

