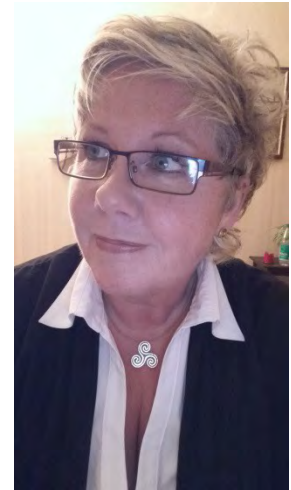


# ...IM ERNST: HABT SPAß!

Wieso mehr Spaß zu mehr Erfolg führt.



Anregendes von

**Iris Wegemann**

(Menschenflüsterin / Coach)

[Iris.Wegemann@irweg.de](mailto:Iris.Wegemann@irweg.de)

# Wichtigkeit des Themas

Gallup / Engagement - Index (2009)

- 66% der Mitarbeiter fühlen sich kaum an ihr Unternehmen gebunden
- 23% der Mitarbeiter haben eher innerlich gekündigt
- 11% der Mitarbeiter arbeiten aktiv-engagiert



**Aber:  
Nur gute Stimmung  
bedeutet gute Leistung!**



# WOVON WIR SPRECHEN

**Humor?**

**Spaß?**

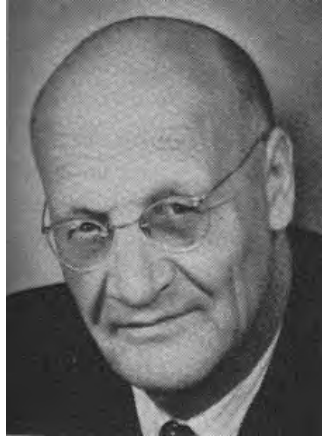
**Arbeit?**

**Die deutsche Seele?**



Otto Julius Bierbaum (Simplicissimus) um 1900

**„Humor ist,  
wenn man trotzdem lacht.“**



Sigismund von Radecki hier: um 1960

**„Deutscher Humor ist,  
wenn man trotzdem  
nicht lacht.“**

Sind wir so?

Gehen wir zum Lachen in den (deutschen) Keller?  
Und woher könnte das kommen?

Tatsächlich, so sind „WIR“:

**Erst die Arbeit,  
dann das Vergnügen!**

**Christliche Geisteshaltung ist prägend über Jahrhunderte**

„Im Schweiße Deines Angesichts sollst Du Dein Brot essen.“  
(Mose, Genesis, Vers 19)

# Unsere Wortentwicklung ist unsere gesellschaftliche Entwicklung

„**Arbeit**“ – mittelhochdeutsch: arebeit =

**Mühe und Leid**

„**Humor**“ – lateinisch: humus =  
weicht Vertrocknetes auf, bringt Getrenntes zusammen  
(im Witz werden zwei Ebenen miteinander verbunden)

**Feuchtigkeit**

„**Spaß**“ – lateinisch: expandere =  
Wer sich ausspannen kann, den lässt die Angst los

**auseinander spannen**

Arbeit erfüllt =  
Ziel erreicht.

Arbeit motiviert und begeistert erfüllt =  
Optimum erreicht.

**Was genau motiviert und begeistert?**

**Stecken Sie die Köpfe zusammen – Buzzgroups!**

Wie erreichen wir mehr  
Motivation und Begeisterung?

**Durch Spaß!**

**WENN WIR ARBEIT MIT SPAß  
KOMBINIEREN, STEIGT DER ERFOLG!**

# BERUFSLEBEN HEUTE

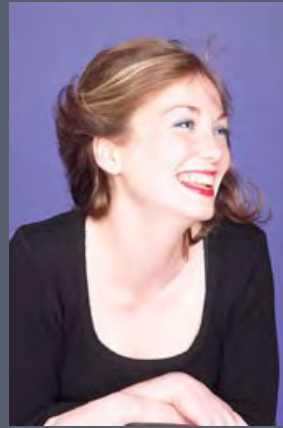
## Ohne Spaß

- Frust
- Angst
- Stress
- Mühsal
- Langeweile

## Mit Spaß

- Lust
- Freude
- Motivation
- Begeisterung
- Antrieb

**Wo stehen Sie?**



**Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt...  
(Joachim Ringelnatz)**

**Humor ist für die, die nichts zu lachen haben...**

**Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt. (Hermann Hesse)**

11

**Humor ist keine Gabe des Geistes, Humor ist eine Gabe des Herzens.  
(Ludwig Börne)**

# Lernen, Spaß haben zu wollen...



# SPAß HABEN WOLLEN, LACHEN, HUMOR HABEN...

- ... ist eine Lebenseinstellung
- ... ist eine Geisteshaltung
- ... ist eine Heiterkeit, die die Wirklichkeit erträgt

**... ist die Denkform des „Trotzdem!“**

# SPAß HABEN MIT LACHEN ALS NEBENWIRKUNG IST GUT FÜR

## Körper

- Positiv für das Immunsystem
- Lachen und positive Gedanken aktivieren Hormone
- Faltenwurf nach oben...

## Seele und Geist

- Hemmungen werden gelöst – freizügige Gleichwertigkeit entsteht
- Perspektivenwechsel, Distanzierung, Loslassen von alten Denkmustern

# OHNE HUMOR

## BEISPIEL MEDIZIN

**Funktionen im Vordergrund**  
**Mensch und Gefühle unwichtig**  
**Verkrampfung, Bedrohung = krankmachend**



Handsprechstunde im OP - Verkrampfte Patientin.

Die OP-Mitarbeiter reden über „die Hand“, nicht mit der Patientin.

Endlich fragt ein Arzt direkt: „Und, Frau Wegemann: haben Sie Ihre Katzen schon zu einer Weiterbildung im Dosenöffnen angemeldet?“

Herr Nowak auf Frau Wegemann...



## **TIPPS ZUM SPAß HABEN**

**So bringen sie mehr Humor und Freude ins eigene Leben!**

# KLEINE HILFSMITTEL



- Führen Sie ein **Logbuch Ihrer lustigen Erlebnisse**.
- **Üben Sie jede Woche einen neuen Witz** ein.  
Sprechen Sie ihn laut, bis er „sitzt“ und erzählen Sie ihn dann weiter.
- Achten Sie darauf, dass mehr der **Mensch im Vordergrund** steht.
- Legen Sie sich **Schätze** zu: Lustige Bücher, Filme, Bilder...  
Sammeln Sie Lustiges!
- **Diskutieren** Sie über positive Publikationen, Filme, Bücher etc.  
(incl. gemeinsamem Anschauen und Lesen).

# ACHTUNG: WORÜBER WIR LACHEN

- **Gemeinsamkeit**

über einen Witz oder eine lustige Geschichte



Nach dem schwachen Ergebnis seines Intelligenztests  
beginnt Tim Selbstmord.

Arzt:  
Sie haben nur noch 2 Tage  
zu leben. Möchten Sie mit  
jemandem darüber  
sprechen?

Patient:  
**Ja.**

**Mit wem?**

**Mit einem  
anderen Arzt!**

Ein Delinquent wird am Montag  
Morgen zum Galgen geführt und  
äußert sich dazu folgendermaßen:

**„Na, die Woche fängt  
ja gut an.“**

# ACHTUNG: WORÜBER WIR LACHEN

- **Situationskomik**

Abläufe verändern sich irritierend und lösen neue Denkprozesse aus



**Die Herkunft der Schweinegrippe ist endgültig geklärt.**

# ACHTUNG: WORÜBER WIR WENIGER HERZLICH LACHEN

- Schadenfreude
- Sarkasmus
- Zynismus
- Ironie

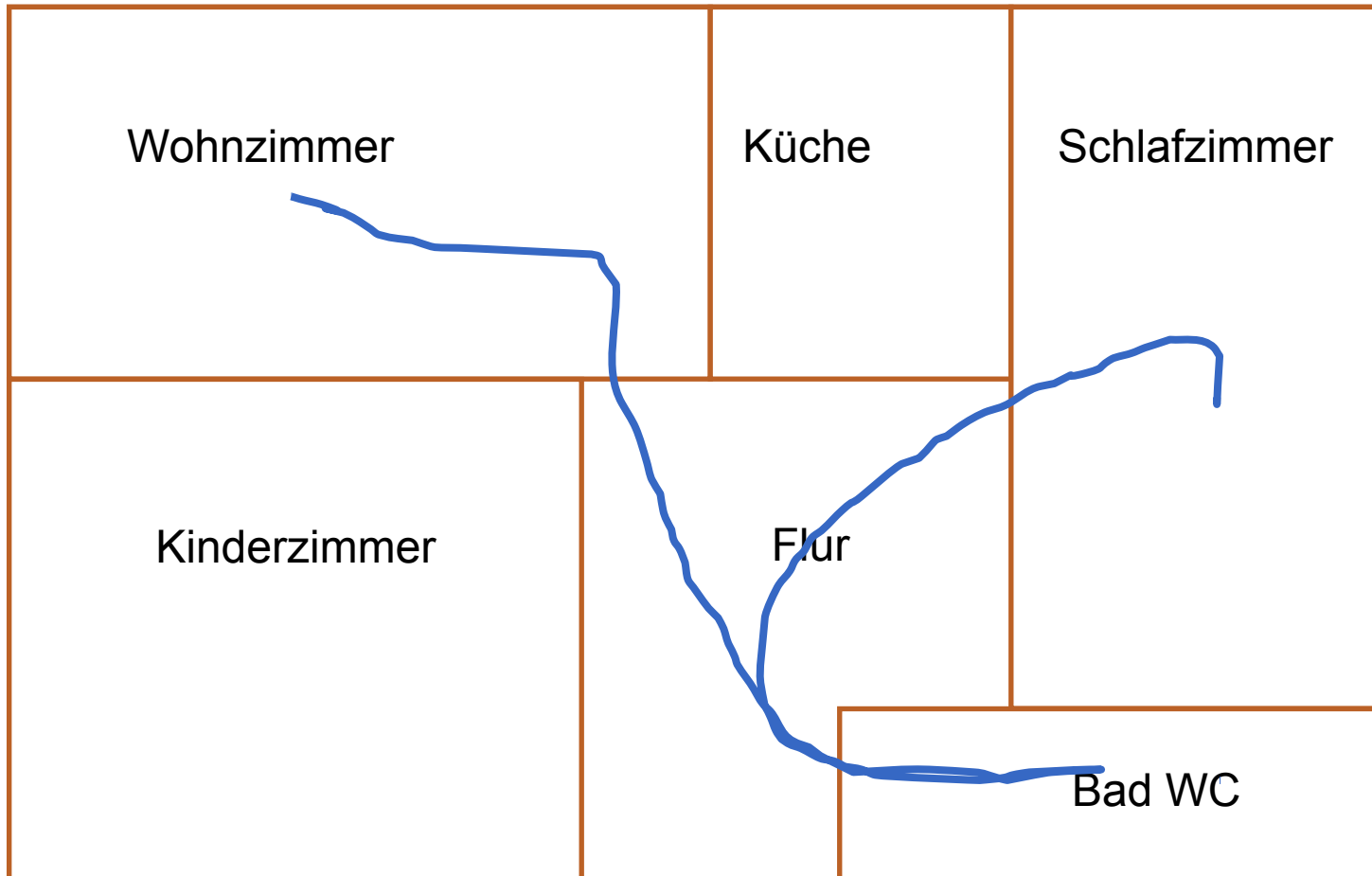


Quelle: Titanic

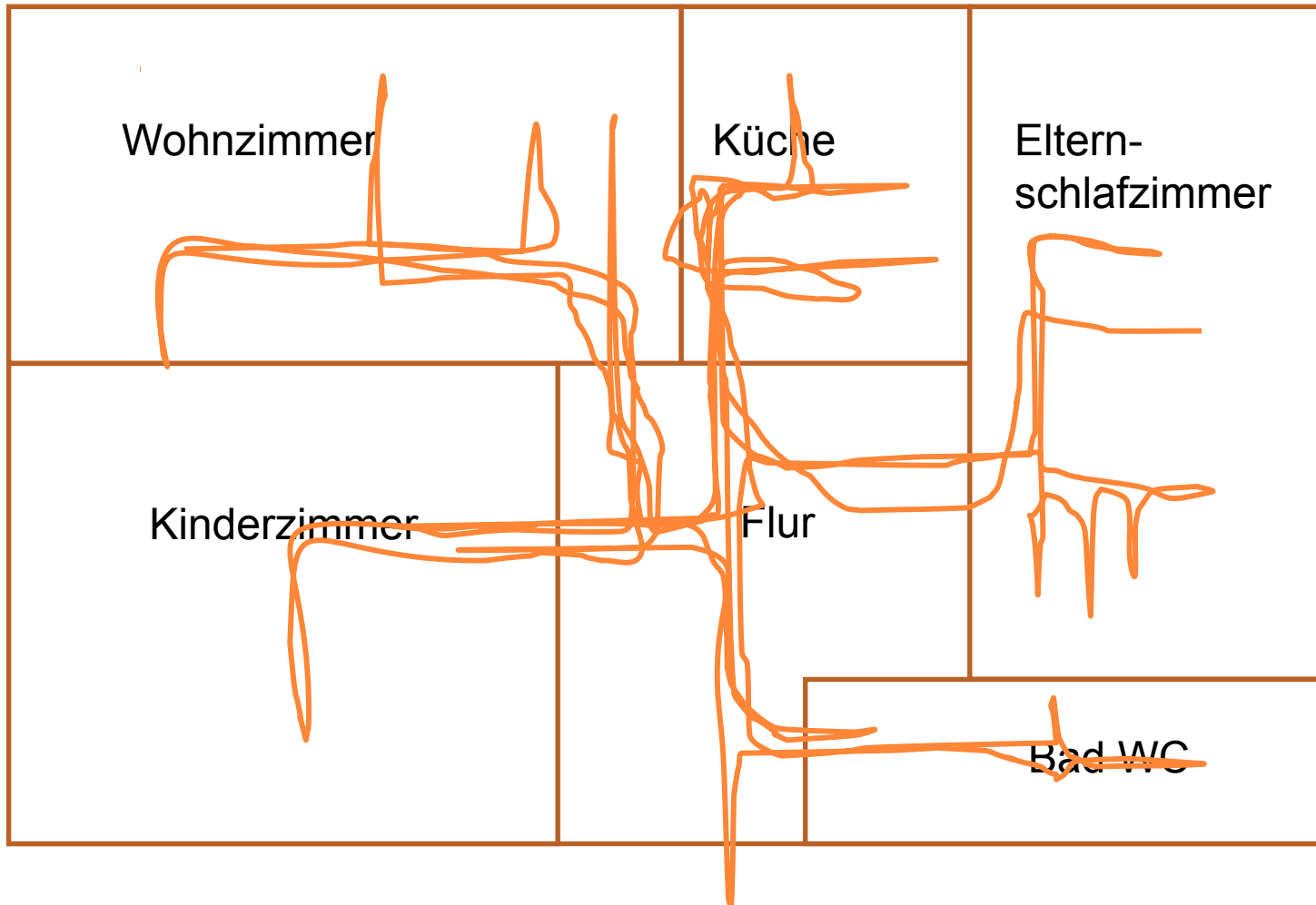
# GAR NICHT WITZIG:

- Lustige Menschen begegnen Vorurteilen  
(noch nicht erwachsen, zu naiv, eher was für Comedy, hat nichts mit Intelligenz zu tun...)
- Kaum Forschung über Humor/Lachen/Spaß haben und bereiten – Vorreiter:  
Indien (ca. 160 Lachclubs)
- Keinen Nobelpreis z. B. für „Spaß bereiten“
- Kaum Wissen darüber, was wer wann und wieso lustig findet.  
(Man muss es selbst herausfinden – siehe die kommende Geschichte)

# EIN MANN GEHT INS BETT.



# EINE FRAU GEHT INS BETT.







# **FRAUEN LACHEN ÜBER SICH.**

**Männer über andere.**

# HUMORUNTERSCHIEDE



- Mädchen lachen ab ca. 3 Jahren über die Witze der Jungs
- Frauen setzen auf Spontaneität und Ironie
- Zunehmend auch bei Frauen sexistische Ausrichtung über das andere Geschlecht
- Lachen doppelt so hoch wie Männer (bis zu den Wechseljahren)
- Jungs machen Clownereien, Witze, sind schon ab ca. 3 Jahren eher die Spaßvögel
- Männer lieben vorgefertigte Witze zum auswendig lernen
- Aggressive Witze über andere sind meistens Männersache (bzw. eine Frage der Macht und Hierarchie)

# HAUSHALTSÜBUNGEN

- **Mähen Sie Rasen – das macht locker!**

Beim Schneiden von Gras und Blättern werden chemische Stoffe freigesetzt, die auf das limbische System einwirken und Stress mindern – Sie beginnen, sich motiviert und glücklich zu fühlen.



- **Händi beim Essen und Abends aus!**

Das beruhigt die Nerven und lässt Sie präsenter sein im Leben.





# **ERGREIFEN SIE DIE INITIATIVE!**

**Machen Sie Vorschläge, statt nur zu meckern  
HHH!**



# STELLEN SIE FRAGEN UND ANSPRÜCHE!

Wer stellt welche Erwartungen an wen?

Nur wer das weiß, kann sie erfüllen!

# SIE HABEN DIE WAHL:

- HUMOR
- DANKBARKEIT
- HÖFLICHKEIT
- DIE POSITIVE SEITE SEHEN ZU WOLLEN



**Meiden Sie Tratsch**

**Gehen Sie negativem Gequatsche aus dem Weg**

# **MACHEN SIE REGELMÄßIG PAUSEN**

**UND:  
NUTZEN SIE DIESE ZUM  
SPIELEN!**

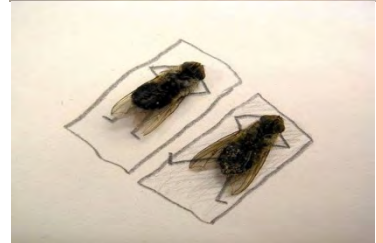
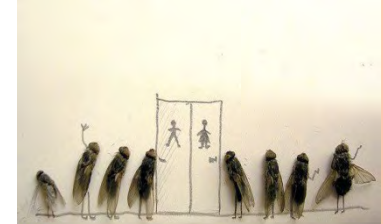
**Batterien auftanken**

**Hirn entlasten**

**Herz erfreuen**



- Papierkorbbasketball
- Papierfliegerweitgleiten
- Tote Fliegen Kunst
- Schüttelwörter (Mund-Hund-Rund...)
- Teekesselchen
- Tiere pantomimisch darstellen
- 2er Sportarten pantomimisch darstellen
- Wer-bin-ich-Post-it
- Was-bin-ich-Post-it
- Münzen-Boule
- Ich sehe was, was Du nicht siehst
- Kicker
- U.v.m.



# UMGEBEN SIE SICH MIT IMPULSEN, DIE SIE ZUM LÄCHELN BRINGEN, WENN SIE SIE SEHEN!



... nichts beleidigendes, ... nichts provozierendes...

Einfach Impulse,  
die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

A snail with a brown shell and two antennae, where its body is composed of several interlocking grey gears.

# **AUF IN DEN KURZURLAUB!**

**Zurücklehnen**

**Hände aneinander reiben**

**Handflächen ohne Druck auf die Augen legen**

**Ins Dunkel sehen und an etwas Schönes denken!**

# BEWEGUNG!

**Bewegung setzt Endorphine frei  
Endorphine machen glücklich  
(und sind – alternativ - auch in Schokolade enthalten)**





# VIEL LICHT TANKEN.

**Tageslichtlampen nicht nur für Büropflanzen...  
Mittagsspaziergang mit 15Min. Nickerchen in der Sonne**



# PRO-AKTIV-SEIN!

**Nicht nur Edeka macht glücklich...**

**Warten Sie nicht auf etwas, sorgen Sie aktiv dafür, dass es passiert!**

DER MENSCH HAT  
GEGENÜBER DEN WICHTIGKEITEN DES LEBENS  
DREI DINGE ZUM SCHUTZ:

- **DIE HOFFNUNG**
- **DEN SCHLAF**
- **DAS LACHEN**

KANT

DER MENSCH HAT  
GEGENÜBER DEN WICHTIGKEITEN DES LEBENS  
DREI DINGE ZUM SCHUTZ:

- DIE HOFFNUNG
- DEN SCHLAF
- DAS LACHEN



**ALSO:**

**HABEN SIE SPAß!  
UND STEIGERN SIE IHREN  
ERFOLG!**

42

**Danke!**

