



www.lach-training.de



Lachend in Führung

Freude am Erfolg

Vortrag im Rahmen des Schulleiter-Forums 2006
der Volksbank Gütersloh eG in Rheda-Wiedenbrück



Situations- und Problemanalyse

- Motivationsprobleme
- steigende Arbeitsbelastung
- Stress / Burn-out-Syndrome
- Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen
- Mobbing
- Innere Kündigung
- hoher Krankenstand



Problemanalyse

Konflikte im Arbeitsumfeld

Kaum etwas nimmt einen jedoch so psychisch wie auch physisch in Beschlag wie Konflikte und deren Auswirkungen im Arbeitsumfeld.

- Mobbing
- Intrigen, Gerüchte
- Streitigkeiten
- Neid, Konkurrenzdenken
- Abschottung, Cliquenbildung, Koalitionen
- Papierkrieg, Stellungnahmen, Gegendarstellungen



Problem- und Situationsanalyse

Arbeitszufriedenheit

Unabhängig von einer Umorganisation (Change Management) zeigt sich der negative Stimmung-Trend im Ergebnis einer Untersuchung des renommierten Gallup-Forschungsinstituts.

Danach hat der Anteil der engagierten Arbeitnehmer von 2001 bis 2003 von 16% auf 12% abgenommen.

70% der Deutschen machten 2003 „Dienst nach Vorschrift“ und fast jeder 5 (18 %) haben bereits innerlich gekündigt.

Gerbert, F.: Umfrage des Gallup-Instituts Deutschland u.a. in: FOCUS Nr. 7, 9.2.2004



Problem- und Situationsanalyse

Auswirkung von Demotivation, Innerer Kündigung

Das Gallup-Institut hat zuletzt ermittelt, dass der gesamtwirtschaftliche Schaden in Deutschland durch mangelndes Engagement der Mitarbeiter jährlich bis zu 260 Milliarden Euro beträgt.

Eine Studie der Universität Sankt Gallen und der UB Deep White ergab, dass Motivation und harmonisches Arbeitsumfeld zu wesentlich effektiverer Arbeit führen. Jedoch nur 6% der 2134 Befragten aus 33 Unternehmen fänden diese Bedingungen vor.



Zielsetzung und Problemlösung

Führungsinstrumente, Konfliktmanagement

Welche Möglichkeiten stehen zur Lösung dieser Probleme und Konflikte zur Verfügung und werden von Betrieben und öffentlichen Institutionen u.a. weiterhin eingesetzt:

- Mediation
- Einzel-/Gruppencoaching
- Rollenspiele, Praxisübungen
- Supervision
- Rhetorik / Schlagfertigkeit
- Streitseminare
- NLP / Positives Denken
- Selbstsicherheit,...

Halbwertzeit
positiver Wirkungen
eher gering



Entscheidungsanalyse und Problemlösung

Lachen und Humor

"Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind."

Albert Einstein



Entscheidungsanalyse und Problemlösung

Führungsinstrumente - Konfliktbewältigung

Warum gerade Humor und Lachen?

- „Lachen ist vernünftig“ → Rationalprinzip (ökonomisches Prinzip)
- Humor ist „eine Schlüsselqualifikation im Lehrerberuf“
- Humor an erster Stelle der wichtigsten Eigenschaften eines idealen Lehrers (Schülerbefragung)*

* Dr. Birgit Reißland: Humor und seine Bedeutung für den Lehrerberuf, 2002



Entscheidungsanalyse

Lachen und Humor

Lachen und Humor können einen blitzartig auf eine andere Ebene bringen - Distanz schaffen.

Die Fähigkeit „über sich selbst zu lachen“ (→ Humor) nimmt jedem Konflikt und Angriff von Außen die Angriffsfläche, da der, der getroffen werden soll – das Ego – sich gerade selbst durchs Lachen „aufgelöst“ hat.



Zielsetzung → Problemlösung

Lachen und Humor

„Der Mensch ist ein lachendes Lebewesen“ (Spinoza)

Das Lachen und Lächeln ist nicht nur ein Grundbedürfnis des Menschen, sondern ihm in die Wiege gelegt.

(u.a. Desmond Morris, Charles Darwin Exp. mit taubblinden Babys)

D.h. es muss nicht erlernt werden – es wird vielmehr verlernt oder besser gesagt vergessen.



Prognose - Risikoanalyse

Lachen und Humor

Lachen seit Jahrzehnten weiter rückläufig ...

- Das Lachen reduziert im Laufe des Lebens von 400 Mal pro Tag auf 15-mal bei Erwachsenen.
- In den 50er Jahren lachten die Menschen noch 18 Minuten am Tag, heute durchschnittlich weniger als 6. TENDENZ ↓
- Die Depressionsrate hat sich verzehnfacht. TENDENZ ↑



Risikoanalyse

Ursachen für Rückgang des Lachens und Humors

Ausländer, die die deutsche Seelenlandschaft studiert haben, behaupten mehrheitlich, der Deutschen wichtigste Redewendung lautet:

„Spaß beiseite...“

Prof. Dr. med. Volker Faust
Zentrum für Psychiatrie
Universität Ulm

Deutscher Humor ist ja ein echter Schlankmacher:
Man muss meilenweit laufen, bis man ihn trifft.

Dieter Hallervorden



Ursachen für Rückgang des Lachens und Humors

Kurzfristiges Erfolgsdenken an materiellen Bedürfnissen ausgerichtet

Negative Reiz- / Informationsüberflutung, ...

Ernsthaftigkeit, Strenge → Respekt und Anerkennung
(gesellschaftliche Konditionierung)



Problemlösung und Entscheidung

Lachen und Humor / Management by Humor

Wer Humor zeigt, setzt keineswegs seine Seriosität aufs Spiel.

Weltweit hört man den Satz *

„Wer über sich selbst lachen kann,
wird am ehesten ernst genommen.“

* u.a. Managerknigge [2000]



Problemlösung und Entscheidung

Lachen und Humor / Management by Humor

"Ein Scherz, ein lachend Wort, entscheidet oft die größten Sachen treffender und besser als Ernst und Schärfe."

Horaz



Führungstechnik

Management by Humor

... ist also kein Widerspruch, sondern Notwendigkeit. Gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sollte die Mobilisierung des Humankapitals im Vordergrund stehen.

Internationale Konzerne wie z.B. [Daimler-Chrysler](#), [IBM](#), [Hewlett-Packard](#), [AT&T](#) u.v.a. beschäftigen inzwischen Humorberater.

Stellenbewerber für Führungspositionen der Fluglinie [Southwestern Airlines](#) werden auf ihre Humorkompetenz getestet.



Problemlösung und Entscheidungsanalyse

Wissenschaft zu Lachen und Humor

Die Wissenschaft hat das Thema „Humor und Lachen“ erst vor kurzem aufgegriffen und die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens analysiert.



Wirkungen des Lachens

Medizinische Wirkungen

- Senkung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin
- Antistressor ersten Ranges
- Endorphinausschüttung (Glückshormone)
- Natürliches Schmerzmittel (→ körpereigene Opiate)
- Stoffwechselbeschleunigung
(1 Min. Lachen = 10 Min. Training am Rudergerät; Dr. William Fry - University)
- Stärkung des Immunsystems
(Laut Dr. Lee S. Berk University of California, erhöht Lachen die Anzahl der natürlichen Killerzellen)



Wirkungen des Lachens

Psychische Wirkungen

- Natürliches Antidepressivum
- Förderung von Kreativität, Lernfähigkeit (→ rechte Hirnhälfte)
- Schafft Distanz zu Problemen, Sorgen und Ängsten
- Löst Verspannungen und Lern-/Blockaden
- Stärkt das Selbstbewusstsein



Wirkungen des Lachens

Kommunikative und Leistungs-Wirkungen

- Schafft und stärkt Verbindung zu anderen Menschen
- Verbesserte Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
- Fördert Sympathie und Ausstrahlung
- Entschärft Konflikte
- verbessert das Betriebsklima
- ↑ Lernklima ⇒ ↑ Leistungsbereitschaft / -fähigkeit
- ↑ Motivation ⇒ Freude am Erfolg



Realisationsphase

Methoden und Konzepte

Lachen und Humor
in Betrieben, Bildungseinrichtungen,...

Aber W I E ?



Realisationsphase - Methodenanalyse

Lachen und Humor – aber W I E ?

Angewandte Techniken und Methoden des Lach-Trainings

Die wenigen Ansätze, die es bislang gibt, basieren vorrangig auf dem Prinzip grotesker - zumeist albern anmutender - Animationen.

Albernheit ist jedoch erfahrungsgemäß selten Auslöser des Lachens, sondern bestenfalls die Folge.

Albernheit und peinlich wirkende Gebärden rufen zu Beginn eher den kritischen Verstand auf den Plan und erzeugen Widerstände.



Umsetzung

Konzept und Methoden

Unser Konzept

Insofern vermeiden wir bewusst solche Widerstände und verfolgen einen sanften und zugleich einfachen Weg, mit dem sich jeder angesprochen fühlt.



Umsetzung Humor und Lach-Training

Konzept und Methoden

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck
Immunologe, Kardiologe und Humor-Forscher:

„Gesund, ist eine humorvolle Einstellung zum Leben,
die eine gewisse Gelassenheit voraussetzt.“

Entspannung und Gelassenheit ist zumindest am Anfang eine
- zwar nicht immer notwendige - aber hinreichende Bedingung
fürs Lachen in der Seminarspraxis.

Für eine humorvolle Grundhaltung ist Entspannung und
Gelassenheit eine conditio sine qua non!



Umsetzung Humor und Lach-Training

Konzept und Methoden

- | | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Entspannung
Effiziente Elemente aus Yoga -
Chi Gong - Zen-Gymnastik 2. Geführte Suggestionen 3. Inneres Lächeln
(Basisübung aus dem TAO-Yoga) 4. Lach-Techniken
Ansteckungslachen, Impulstechniken, (un-)kontrolliertes Lachen,
Über-sich-selbst-Lachen, freies / Meditations-Lachen → Freude | } | <p>Innere Mitte
Zentrierung
Ruhe</p> <p>Innere Ruhe
Gelassenheit</p> <p>Sanftmut
Heitere Gelassenheit</p> |
|---|---|---|



Neue Wege...

Lachend in Führung

Freude am Erfolg!

Humor als Führungsfaktor