

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

magazin

DOSSIER



10 Profi-Tipps

Humor im

Business

Experte in
dieser Ausgabe

**Roman
Szeliga**

Humor im Business

ansteckend, mitreißend, produktiv

E-PAPER AUSGABE 13 · 2020

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ



Bild: Thomas Lerch

INHALT



Interview

Humor ist eine
Lebenseinstellung 4

Titelthema

Humor auf allen Ebenen 7

Erfolg

Top10-Tipps:
Humor im Business 8

Roman Szeliga für Sie

Angebote 10

Impressum

Folgen Sie uns auch auf



Erfolg Magazin Dossier

Redaktion/Verlag

Backhaus Verlag GmbH
ist ein Unternehmen der Backhaus Mediengruppe
Holding GmbH, Geschäftsführender
Gesellschafter Julien Backhaus

E-Mail: info@backhausverlag.de
Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien D. Backhaus
Redaktion und Satz: Martina Schäfer

Onlineredaktion

E-Mail info@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger:

Julien D. Backhaus

Anschrift

Zum Flugplatz 44,
27356 Rotenburg
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91
E-Mail info@backhausverlag.de
Internet: www.backhausverlag.de

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne
Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

**Bildrechte, wenn nicht anderweitig
ausgewiesen: Thomas Lerch,
Christian Husar, Urs Bigler, privat**

Autoren (Verantwortliche i.S.d.P.)

Die Autoren der Artikel und Kommentare im Erfolg
Magazin sind im Sinne des Presserechts selbst
verantwortlich. Die Meinung des Autors spiegelt
nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.
Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion
wird in keiner Weise Haftung für Richtigkeit
geschwiege denn für Empfehlungen übernommen.
Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen
verantwortlich.

Bild: Oliver Reetz

Julien Backhaus
Verleger und
Herausgeber



Mehr Humor fürs Business

„**D**as Revolutionärste, was ein Mensch heute tun kann, ist öffentlich glücklich zu sein!“ Das ist das Lieblingszitat von Dr. Roman Szeliga und stammt von Patch Adams. Er gilt als der Mediziner, der Humor als Heilungsmethode in die Krankenhäuser brachte - unter anderem mit dem Konzept der Klinik-Clowns.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass Roman Szeliga Mitbegründer der österreichischen CliniClowns ist. Der Facharzt für Innere Medizin praktiziert nicht im weißen Kittel, sondern mit Hemd und Sakko auf den großen Bühnen Europas. Denn Humor ist nicht nur gesund, sondern auch ein Business-Faktor. Diesen bringt Szeliga in die Unternehmen, die seiner Meinung nach eine gehörige Portion Humor gebrauchen können. Führung und Motivation gelingt mit Humor am besten. Dass das keine Behauptung ist, sondern Realität, bezeugen die unzähligen Preise, Pressestimmen und sogar die Aufnahme in die Hall of Fame der GSA.

Wir sind froh, dass wir Dr. Szeliga für dieses Themen-Dossier gewinnen konnten und können uns keinen besseren vorstellen, um das Thema Humor in die Köpfe der Entscheider zu bringen.

Viel Vergnügen beim Lesen,

Ihr Julien Backhaus

Humor ist eine Lebenseinstellung

Bringen Sie die Leichtigkeit und Motivation in Ihr Team



Wie sind Sie dahin gekommen, wo Sie heute stehen? Wie hat sich das entwickelt?

Ich habe mein ganzes Leben lang versucht, den Herausforderungen und dem Ernst des Lebens mit Leichtigkeit gegenüberzutreten und ihnen dadurch die Schwere zu nehmen. Vor allem nach dem Tod meiner Eltern und auch im Umgang mit anderen Menschen, habe ich gesehen, dass Humor Türen öffnet und Menschen bewegt. Humor schafft die Basis einer guten Stimmung, die Raum für Veränderung, Konfliktlösungen, Kreativität und Visionsumsetzung ist. Ich habe gesehen, dass humorvolle Menschen gesünder leben, mehr Anerkennung bekommen und die Erfolgsleiter leichter nach oben klettern. Voraussetzung dafür ist, dass die Dosis und der richtige Zeitpunkt passen und der Humor kein aufgesetztes Tool, sondern ehrlich ist. Bei Humor geht es, ich kann es nicht oft genug sagen, nicht darum Witze zu erzählen und Pointen zu kreieren, Humor ist eine Lebenseinstellung. Wie durch ein umgedrehtes Fernrohr, aus der Distanz betrachtet, können Probleme mit Humor gesehen kleiner wirken. Man löst sie vielleicht nicht gleich, aber man sieht sie aus einer anderen Per-

spektive, was eine Lösung beschleunigen kann.

Welche Herausforderungen hatten Sie, diese Erfolgsregeln in Ihr eigenes Leben zu integrieren? Welche Hindernisse sind Ihnen auf dem Weg begegnet?

In sogenannten seriösen Berufen ist es oft schwierig, Humor einzusetzen. Denkt man. So ging es auch mir anfangs als Arzt. Ich hatte das Gefühl, Humor ist fast wie eine Erkrankung. Nur wenige geben sich selbst die Erlaubnis humorvoll sein zu dürfen. „Das darf man ja eigentlich gar nicht“ denken viele und blockieren sich damit. Auch in meinem Fall, in dem es konkret um teilweise schwerkranke Menschen ging, war es schwer, mir selbst die Erlaubnis zum Humor zu geben. Anfangs war ich skeptisch, es hat doch Mut gebraucht,

Humor sehr sanft und sensibel in diese seriöse Ebene einzuführen. Dabei wird man ja beobachtet: von Kollegen, von Patienten, von Angehörigen. Kann ein

humorvoller Arzt, ein guter Arzt sein? Ich sage: JA! Ich habe schnell erkannt, da ist eine wahnsinnige Energiequelle. Ich möchte Menschen motivieren auch in ernstesten Bereichen, in Berufen, wo Seriosität an der Tagesordnung ist, die richtige

Dosis Humor einzusetzen. Das ist manchmal nicht leicht, gerade wenn man Angst hat, sich als Führungskraft lächerlich zu machen. Und da liegt der große Unterschied: Humor darf nicht auf Kosten anderer gehen. Humor muss verbindend sein, mit Leichtigkeit und Freude. Er hilft, dem Ernst des Lebens mit einer gewissen Art der Gelassenheit gegenüber zu treten und dem ständigen Jammern ein Ende zu setzen. Es hat sich noch nie jemand „zu Tode gefreut“, aber einige haben sich schon „zu Tode geärgert“.

Was hat Sie bewegt, sich in Ihrem Fachgebiet zu entwickeln

Sowohl als Mediziner als auf der Bühne oder bei meinen Seminaren habe ich gesehen, dass die Menschen jemanden brauchen – und ich habe diesen Job mit Leidenschaft übernommen – der ihnen sagt: „He, lach doch wieder mal, und zwar nicht nur, wenn du am Abend ins Kabarett gehst oder dir eine Show ansiehst.“ Jeder hat ein riesengroßes Potenzial sich mit Humor auseinander zu setzen, auch mit diesen kleinen feinen Nuancen, die Humor ausmachen. Von (Situations-)Komik, Satire, bis zum Galgen-, schwarzen oder trockenen Humor. Es gibt viele unterschiedliche Bereiche, wo Humor passend ist und viele Methoden, wie ich Humor einsetzen kann. Die Prämisse ist: Er muss wertschätzend, es darf nicht beleidigend

Durch Jammern hat noch niemand die Welt verändert.

sein. Und die schönste Form, die einem niemand nehmen kann, ist über sich selbst zu lachen. Mein Tipp: Lachen Sie über sich selbst, dann müssen es die anderen nicht tun. Aber was tun wir? Wir bilden Jammer-Zirkel! Doch wie schön ist es, mit jemanden zu lachen. Das merken wir, wenn wir fröhliche Menschen treffen, da kann man doch gar nicht misstrauisch sein. Leider: die Jammerer unserer Gesellschaft haben eine große Kraft. Und da bin ich mit meinem vollen Engagement und Leidenschaft bereit zu zeigen: durch Jammern hat noch niemand die Welt verändert. Durch fröhliche, positive, motivierende Stimmung sehr wohl.

Welches Feedback bekommen Sie von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Ihrer Seminare und Coachings?

Ich erlebe ganz, ganz selten, dass jemand sagt: „Nee, Humor ist nichts für mich!“ Interessanterweise sind es die Menschen, die am Anfang des Vortrages oder des Coachings gesagt haben „Humor ist nichts für mich“, die dann auf mich zukommen und sagen: „Ich wusste gar nicht, wie gut es mir tut und welche Möglichkeiten es im täglichen Berufsleben gibt. Ich werde es ausprobieren und mutig sein.“ Und das Schöne ist, wenn man dann in zwei, drei Monaten von diesen Menschen das Feedback bekommt: „Ich habe es ausprobiert und es funktioniert tatsächlich. Wir verzeichnen mehr Umsätze oder mehr Mitarbeiterzufriedenheit, weil mehr Leichtigkeit regiert.“ Das ist wunderschön zu hören. Ich habe sogar einmal von einem Teilnehmer eines Seminars ein Mail bekommen, der schrieb: „Sie wissen gar nicht, was Sie bei mir ausgelöst haben. Ich hatte eine große Distanz zu meinen Mitarbeitern und jetzt gehen wir wieder gemeinsam Mittagessen.“ Was für uns selbstverständlich ist, war für diesen Mann ein irrsinniges emotionales Problem. Und das hat er mit der Leichtigkeit, die er wohl dosiert eingesetzt hat, geschafft und indem er über sich und die kleinen Fehler eines CEOs – ja auch die gibt's – gelacht hat. Mit Humor die Fehlerkultur zu fördern ist eine wunderbare Art der Optimierung in einem Team. Es gibt so viele Einsatzmöglichkeiten: von der Abwesenheitsnotiz bis hin dazu, Präsentationen mit Humor aufzupeppen, Menschen zu motivieren, kleine Erfolge gemeinsam zu feiern – die Leichtigkeit wieder in den Vordergrund rücken zu lassen, darum geht es mir. Zum Beispiel auch in einem Verkaufsgespräch. Humor ist kein Allheilmittel, aber die richtige Dosis zum richtigen Zeitpunkt wirkt Wunder. Tatsächlich ist

Humor zu 80 % Handwerk, zu 15 % geht es um die Haltung und lediglich 5 % sind Talent.

„Die Freude ist das vitalste Lebenselement. Warum setzen wir sie nicht noch viel mehr im harten Business-Alltag ein? Denn gerade hier haben scheinbar viele Menschen nichts zu lachen. Grund genug Ihnen wieder ein Lächeln zu schenken.“

Dr. Roman Szeliga

Fazit: Humor ist eine Einstellung und die kann man lernen – jeder hat das Potential dazu. Wir waren alle schon mal Profis: Als Kind haben wir die Welt mit unserem Lachen um den kleinen Finger gewickelt. Leider haben wir es alle auf dem Weg zum Erwachsenwerden verlernt. Und dagegen kämpfe ich vehement, mit allen Lachmuskeln, die ich habe.



Wo möchten Sie mit diesem Thema noch hin?

Ganz nach oben. In vielen Bereichen, wie in die Politik, in die Kommunikation, wo Menschen andere Menschen beeinflussen können, im Positiven, wie auch im Negativen. Wir müssen Humor mehr Raum geben. In die Schule, im Sinne der Schüler als auch der Lehrer. Humor ist, meiner Meinung nach, das optimale Antidot zu Hass,

Mobbing, Wut, Ärger, Frustration und Aggression. Es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam zu lachen und Spaß zu haben.

In die Wissensvermittlung, wo ich noch mehr machen möchte. Mit Humor vermittelt man Lerninhalte nachhaltiger und es macht den Beteiligten Spaß. Denen, die sie vermitteln und denen, die sie aufnehmen. Und natürlich weiterhin in die Medizin. In dem Bereich, wo man wirklich oft nichts zu lachen hat, in die „Arzt – Patient“ Kommunikation, in die Kommunikation zwischen den medizinischen Kollegen, dort wünsche ich mir mehr Leichtigkeit und Freude. Es ist mir ein großes Anliegen, dass das Lächeln nicht in Vergessenheit gerät. Das fördere ich mit meinem Team seit Jahren, nicht nur durch die CliniClowns. Last but not least möchte ich meine Vorträge weiter ausbauen, um noch mehr Menschen zu begeistern. Ich denke mir: wenn ich 100 Ideen in meiner Keynote vortrage und auch nur eine Idee in einem Saal mit 5000 Leuten auf die Reise geht, dann tragen 5000 Leute etwas Gutes bei und es gelingt mir, die Welt ein kleines bisschen besser und humorvoller zu machen.

Wie wollen Sie sicherstellen, dass Sie sich mit dem Thema weiterentwickeln und am Puls der Zeit bleiben?

Ich tausche mich regelmäßig mit anderen Experten aus, die sich mit Humor beschäftigen, die eine positive Psychologie im Fokus, die den Schalk statt der Angst im Nacken sitzen haben und die sich mit wissenschaftlichen Themen und Ansätzen beschäftigen. Warum Humor wirkt, wo Humor wirkt, wie man Humor einsetzen kann, warum er so gesund ist etc. Zu diesen Themen gibt es leider viel zu wenig Studien. Und wenn, dann sind sie eher Anwendungsbeobachtungen, weil die Population und die Signifikanz nicht immer sehr hoch sind. Da gibt es noch viel zu tun. Ich möchte beweisen, dass man mit Humor eine wunderschöne Möglichkeit hat, sich selbst und anderen das Leben schöner, angenehmer, wertvoller, kraftvoller und gesünder zu machen.

Humor auf allen Ebenen

Warum HUMOR in vielen Bereichen der Business-Kommunikation ein relevantes Thema ist, das auf verschiedenen Ebenen enormes Potential bietet

Humor wird in der anglo-amerikanischen Business-Welt schon lange als einer der wichtigsten „Soft Skills“ betrachtet. Bereits vor mehr als 30 Jahren bestätigten US-Firmenbosse, dass sie lieber einen Manager einstellen, der Sinn für Humor besitzt als einen ohne. Wenn wir die oft zitierte Oberflächlichkeit der Amerikaner ausklammern, so finden wir in vielen Chefetagen von erfolgreichen Unternehmen taffe Chefs, die aber auch über sich lachen können, was die Mitarbeiter enorm schätzen! Wie so viele „Geheimrezepte“ in Firmen funktioniert Humor nur dann, wenn auch das Management bereit ist, mitzumachen – also mitzulachen. Das „über sich selbst lachen“ schafft nicht nur Authentizität gegenüber den Kollegen, sondern zeigt auch die Bereitschaft zu empathischer Führung. Die Ansteckungsgefahr ist – in dem Fall erfreulicherweise – hoch und schafft ein Arbeitsumfeld, das vor Wertschätzung und gegenseitigem Respekt nur so strotzt. Die Führung ist ein entscheidender Faktor, der darüber entscheidet, ob die Mitarbeiter etwas zu lachen haben oder nicht.

„Unsere Zeit braucht Sie, – motivierte Zeitgenossen, die mit ihrem Lächeln, ihren positiven Gedanken und ihrem Humor andere Menschen anstecken, damit endlich wieder Mut, Spaß und Leidenschaft ins Wirtschaftsleben Einzug hält.“

Dr. Roman Szeliga

Warum Hilft Humor, wenn wir gerade nichts zu lachen haben?

Das Jahr 2020 werden wir wohl alle nie vergessen: das Jahr in dem ein 120 bis 160 Nanometer großes Viruspartikel unser wirtschaftliches und soziales Leben nachhaltig verändert hat. Wie bekommt man aber nun Hoffnung oder positive Gedanken, wenn man sie gerade einfach nicht hat?

Hier ein paar Tipps:

- Rufen Sie sich positive Erlebnisse oder Situationen Ihres Lebens in Erinnerung, in denen Sie stark und erfolgreich waren, gelacht haben und die Welt am liebsten umarmt hätten. Der Hintergrund dieser Übung liegt in unserem cleveren Gedächtnis: Es schön und verdichtet im Rückblick, es merkt sich detailvoll stimmige Geschichten mit Höhepunkten und Happy Ends. Denken wir nur an unsere Kinder. Woran erinnern wir uns? An das erste Lächeln, die tollen Momente des Größerwerdens, die lustige Erlebnisse der gemeinsamen Urlaube. Aber die meiste Zeit haben wir Windeln gewechselt, Schulnoten kritisiert und hinter ihnen hergeräumt. Nutzen wir also diesen „Sonnenschein-Speicher“ für traurige Tage!
- Treffen Sie sich mit dynamischen, sympathischen und vor allem fröhlichen Men-

schen und lassen Sie sich von deren guter Laune anstecken!

- Lassen sie „üble Stimmung“ nicht Herr Ihrer selbst werden. Machen Sie nicht andere für Ihre Situation verantwortlich, auch wenn es manchmal der Tatsache entsprechen mag! Werden Sie aktiv in Ihrem Handeln, verlassen sie die hemmende Passivrolle und kommen Sie aus ihrer Herz- und Schmerzhöhle heraus! Aktives Handeln heißt auch, Kontrolle über sein Leben zu haben.

- Verfassen Sie ihr persönliches „Motivations- und Gute-Laune-Tagebuch“, in dem sie sich mindestens drei positive motivierende Ereignisse des Tages notieren. Auch ein Brief/Mail an einen Menschen, der einem etwas Besonderes bedeutet oder etwas Nettes für sie getan hat, steigert das eigene emotionale Selbstwertgefühl enorm. Die Neurowissenschaftlerin Tali Sharot, die viele interessante Studien zu diesem Thema gemacht hat, kommt letztendlich zum Schluss: „Das optimistische Hirn scheint irgendwie imprägniert zu sein. Negative Informationen nimmt es offenbar aus Prinzip nur flüchtig zur Kenntnis. Zum eigenen egoistischen Wohle und zur Krankheitsprävention blendet es negative Impulse einfach aus schaltet auf den Standby-Modus, um sich seine positive Einstellung nicht nehmen zu lassen.“ Vieles gelingt einfach besser, wenn man froh und freudig an eine Sache herangeht. Und für das Thema „Gesund bleiben“ gilt das sowieso! Wer glaubt, dass ein Vorhaben gut ausgeht, bemüht sich mehr und die Prophezeiung erfüllt sich von selbst. Sie wollen sich ja nicht selbst enttäuschen, oder?

Selbstverständlich spielt die Lebenserfahrung eine entscheidende Rolle, was sich jemand von der Zukunft erwartet. Wer bereits erlebt hat, dass Bemühung sich lohnt, ist zuversichtlicher und glaubt auch eher, dass er sein eigenes Schicksal in der Hand hat. Nun, eines ist klar: Optimisten gehört langfristig die Welt.

Humor macht kreativ

Nicht zufällig sind humorvolle Menschen in aller Regel auch sehr kreativ, sprühen von Ideen, sehen mehr Lösungen als Probleme und sind beliebte Quer- und Neudenker. Es gilt als bewiesen, dass eine spaßorientierte, spielerische Leichtigkeit bei der Gestaltung von Arbeitsprozessen förderlich ist und vor allem neue Ebenen für Innovationen öffnet, dazu Gesundheit, Wohlbefinden geistige Flexibilität begünstigt.

Nicht nur im Domina Studio gilt: Fesseln statt faseln

Sie haben etwas zu sagen? Dann inspirieren Sie vielleicht die Ergebnisse der internationalen Studie der Unternehmensberatung The Mercer Group. Die haben nämlich herausgefunden, dass ihr Publikum bei

Ihren Vorträgen, Seminaren und Präsentationen vor allem eines möchte: von Ihnen, mit Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Charisma und Ihrer Haltung beeindruckt werden. Auf den zweiten Platz der Kommunikations-Wunschliste ihrer Zuhörer steht das HUMORVOLLE Entertainment, gefolgt vom emotionalen Motivations-Impuls auf Platz drei. Erst auf Platz vier folgt: Die Information, der Inhalt, die Anregung, der Wissenstransfer. Fazit: Beschäftigen Sie sich mehr mit dem WIE statt mit dem WAS!

Die besten Geschichten schreibt das Leben

Mal ehrlich, wann haben Sie zuletzt so richtig gelacht? Nein, ich meine nicht im Kabarett oder im Theater, sondern bei Ihnen in der Firma? Ich kann mir vorstellen, dass Sie da schon etwas länger darüber nachdenken mussten, oder?

Ich werde oft nach meinen Vorträgen gefragt, woher ich meine humorvollen Ideen, meine Beispiele, meine Pointen nehme. Es ist ganz einfach: Die besten Geschichten schreibt bzw. liefert immer noch das Leben. Sie entstehen in der Kantine, in der U-Bahn, bei der Vorstandssitzung. Sie liegen förmlich auf der Straße, direkt neben der legendären Bananenschale, wir müssen sie nur aufheben (die Geschichten, nicht die Bananenschale), um sie zum richtigen Zeitpunkt mit den eigenen Worten, zu einem besonderen Moment der Freude, der Begeisterung, des Nachdenkens zu machen.

Warum es im Bergbau wenig Erzfeinde gibt und Glühbirnen sehr leicht aus der Fassung zu bringen sind

Humor ist primär nicht die Fähigkeit Witze erzählen zu können, sondern eine positive Lebenseinstellung. Dennoch möchte ich Ihnen zwei Prinzipien des Humors erklären:

1. Prinzip: Kurz und gut

In der Kürze liegt die Würze. Das gilt auch für Pointen, Witze und humorvolle Stories. Die Pointe muss an der Stelle enden, an der sich der Zuhörer/Leser den Rest denken und vorstellen kann! Genau dieser Prozess bringt nämlich das Gegenüber zum Schmunzeln! Ein Beispiel, bei dem man mit dem unerwarteten Gegenteil einer Tatsache spielt.: „Haben Sie gewusst, dass ein einziger Biss eines Pferdes für eine Hornisse tödlich sein kann?“

2. Prinzip: Die Nichtübereinstimmung (Inkongruenz)

Wenn zwei Botschaften oder Informationen, die zusammenpassen sollten, dann absolut doch nicht zusammenpassen...das finden wir lustig. Inkongruenz bringt uns zum Lachen, weil das Unerwartete so stark ist. Beispiel: „Eine Studie belegt: Neun von zehn Spinnen haben panische Angst vor hysterisch kreischenden Frauen.“



TOP 10 Tipps Humor im Business

1) Der erste Eindruck zählt, der letzte Eindruck bleibt

Ein Satz, eine Regel, die wir vielleicht schon das eine oder andere Mal gehört haben, aber viel zu selten befolgen. Gerade wenn es um Dienstleistungen geht sind die ersten Sekunden einer (Geschäfts-) Beziehung ausschlaggebend, ob und wie erfolgreich diese werden und sind. Eine der Möglichkeiten, diese emotionalen Eckpunkte eines (Verkaufs-)Gesprächs zu etwas Besonderen, Nachhaltigen, Sympathischen zu machen, ist Humor.

2) Humor als Powerfaktor für Innovation

Gerade in einer Zeit, in der die Welt Kopf steht, ist es wichtig, dem Humor, der Freude und der Leichtigkeit wieder viel mehr Raum und Bedeutung zu geben! Immer öfter müssen wir im Rahmen unserer beruflichen Tätigkeiten kreative, innovative Leistungen erbringen, neue Methoden entwickeln, um neue Märkte zu erobern. Humor und die begleitende Leichtigkeit sind oft der Schlüssel zu diesem Erfolg. Innovativ zu sein bedeutet nämlich, nicht nur kreative Ideen zu haben, sondern auch die richtige Einstellung

Tatsächlich ist Humor zu 80 % Handwerk, zu 15 % geht es um die Haltung und lediglich 5 % sind Talent.

dafür mitzubringen. Ein bunter Mix also aus befreiender Leichtigkeit, Mut und der richtigen Portion frechen Pioniergeists!

3) Humor, ein echter Wirtschaftsfaktor

Laut einer Studie der Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität Norwegens sind humorvolle Menschen gesünder und leben im Schnitt 20 Prozent länger als Menschen ohne Humor. Lachen senkt den Pegel an Stresshormonen und verbessert Blutdruck und Atmung. Damit sorgt ein Arbeitsumfeld mit Humor dafür, dass die Mitarbeiter weniger Krankenstandstage verbrauchen. Auch das Arbeitsklima lässt sich durch Humor verbessern: Gute Stimmung bedeutet gute Leistung! Angestellte mit einem humorvollen Chef bewerten die Beziehung zu ihrem Vorgesetzten positiver und identifizierten sich stärker mit ihm, sprich gehen auch mit ihm und viel mehr Motivation gemeinsam durch Krisenzeiten. Das ergab eine Studie der Universität Mannheim.

Entscheidend war dabei, dass der Humor wertschätzend, positiv und sozialverträglich war. Also die rote Karte für Zyniker, die auf Kosten anderer lachen!

4) Humor, die beste Medizin

Lang vermutet und auch wissenschaftlich bewiesen: Unsere Gesundheit hängt nicht zuletzt von unseren Gefühlen ab. 20 Minuten gemeinsam Lachen ist so energetisch wertvoll, wie eine Stunde Fitnessstudio! Laut dem "British Journal of Sports Medicine" verkürzt eine Stunde Fernsehen die Lebenserwartung um 21 Minuten. Eine Stunde Autofahren verkürzt das Leben um immerhin 20 Minuten, eine Zigarette um 11 Minuten. Aber nun zum Positiven: je Lachminute verlängert ihr Leben um sensationelle 20 Minuten, jede Stunde Sport um 120 Minuten. Wenn der Mensch lacht, werden im Körper morphiumähnliche Beta-Endorphine ausgeschüttet. Das Resultat ist, dass sogar große Schmerzen und Depressionen kurzfristig verschwinden. Wer unter großem Druck den Humor nicht verliert, tut seinem Körper Gutes. Nach herzhaftem Lachen ist der Spiegel der Stresshormone im Blut signifikant niedriger. Lachen ist gut für die Haut, stärkt nachweislich unser Immunsystem und fördert die Durchblutung sowie die Zufuhr von Sauerstoff. Beim Stirnrunzeln aktiviert man 43 Gesichtsmuskeln, beim Lachen sind es nur 17. Meine Empfehlung: Finden Sie jeden Tag jemanden, an dem Sie ihre gute Laune auslassen können.

5) Ist in der Führung der Witz los, oder ist die Führung witzlos?

Die gute Nachricht für all jene Führungskräfte, die mit Humor per se wenig am Hut haben und die lieber in den Keller lachen gehen: Es geht in den ersten Umdenkenphasen weniger darum, selbst gleich wahnsinnig lustig zu sein, als vielmehr darum, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Platz für Humor möglich und gefördert wird. Das wäre also schon mal ein schöner Anfang. Der nächste Schritt auf der humorvollen Erfolgsleiter wäre dann, diesen Humor auch selbst zu initiieren. Die emotionale Wunderdroge Humor ist bestens geeignet, um in den Führungsebenen von CEO's, CFO's und HR-Experten täglich hochdosiert eingenommen zu werden. Denn ein positives Reputationsverhalten spielt eine immer wichtigere Rolle für das Ansehen von Unternehmen und folglich für Investoren.

6) Seien Sie kreativ und mutig!

Trauen Sie sich auch mal seriöse Pfade zu verlassen. Bitten Sie lieber fünfmal um Verzeihung, als einmal um Erlaubnis! Und kontern Sie den ewigen, stetig bewah-

Sie werden lachen, es ist ernst!

renden Gute-Alte-Zeit-Nachhänger mit: „Was lange währt wird auch nicht besser!“ Es gibt keinen sicheren Weg zum Erfolg, aber einen sicheren Weg zum Misserfolg: Es allen Recht machen zu wollen! Ich rate Ihnen zu „business as unusual!“ Offizielle Kundmachungen, Rundschreiben, Hausordnungen aber auch Abwesenheitsnotizen werden viel eher gelesen, wenn sie pointiert geschrieben und mit etwas Humor gewürzt sind. Überraschen und begeistern Sie Ihr Umfeld mit Kreativität, ich garantiere Ihnen: Sie profitieren davon ungemein.

7) Meiden Sie emotionale Hypochonder, Energieräuber und Energievampire

Viel zu viele Menschen leben im Job, gleichgültig ob in KMU oder im Großkonzern als emotionale Hypochonder. Denen geht's nur gut, wenn es ihnen schlecht geht: „Na, geht's Ihnen gut?“ - „Gut nicht, aber besser.“ - „Ist doch gut, dass es Ihnen wieder besser geht!“ - „Ja, aber besser wäre es, wenn es mir gut ginge!“ Dabei haben Sie immer die Wahl, auch wenn sie manchmal nur darin besteht, die Dinge anders und positiv zu sehen. Das gilt für Mitarbeiter wie für Vorgesetzte!

8) Schluss mit Ärger

Da Ärger in hohen Maßen unseren Körper beansprucht, ist er nicht gut für unsere Gesundheit. Wer sich oft ärgert, hat ein ein- bis dreimal so hohes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden! Positiv betrachtet: Ärgert man sich, erkennt man, dass etwas falsch läuft. Man spürt eine negative Energie und kann diese nutzen, um etwas zu verändern. WICHTIG: „Der Ärger ist als Gewitter und nicht als Dauerregen gedacht. Treten Sie einen Schritt zur Seite, aus der Situation heraus in die Beobachterperspektive und fragen Sie sich: „Ist diese Situation es jetzt wirklich wert, dass ich mich darüber aufrege“. Welche Bedeutung hat das Ärgernis für mich in zehn Minuten, in einer Stunde, morgen, in einem Jahr, in fünf oder zehn Jahren? Das fast Groteske am Ärgern ist: Wenn wir uns ärgern, ärgern wir uns selbst und sonst niemanden, masochistische Emotionstortur sozusagen! Wie dumm ist denn das? Wir schaden nur uns, keinem anderen!

9.) Mut zu Bauchgefühl

Wer gute Entscheidungen treffen möchte, sollte sich auf sein Bauchgefühl verlassen können. Das Gute ist, den Bauch haben wir, wie unser Hirn, immer dabei. Manche Männer tragen sogar recht viel Bauchgefühl vor

sich her. Aber was ist eigentlich mit »Bauchgefühl« gemeint, und warum liegen wir mit den sogenannten »Bauchentscheidungen« so oft richtig? »Ein Bauchgefühl oder eine Intuition ist eine Art gefühltes Wissen«, sagt Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, seines Zeichens Direktor des Forschungsbereiches »Adaptives Verhalten und Kognition« am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Allein in der Bauchregion befinden sich über 100 Millionen neuronale Vernetzungen und Nervenzellen, was um ein Vielfaches mehr ist als etwa im Rückenmark. Der signifikante Vorteil des Bauchgefühls ist daher: Es reagiert schneller, als der Kopf es kann. Seien Sie mutig und vertrauen Sie ihrem Bauchgefühl!

10.) Gute Gefühle tun gut

Tun Sie Gutes! Wem? Egal wem, auch wenn Sie den Menschen nicht kennen. Denn: wer Gutes tut und gibt, ohne es an eine Erwartung zu knüpfen, sondern des

Gebens willen, fühlt sich danach glücklich. Womit? Es kann, muss aber nichts kosten: Oft ist ein ehrlich gemeintes Kompliment, ein aufmunterndes Lächeln, das von Herzen kommt genau das, was Ihr Gegenüber braucht. Zu oft verdrängt Selbstverständlichkeit mit einer Selbstverständlichkeit Wertschätzung. Setzen Sie dem ein Ende: Danke und Bitte haben ein Revival am gesellschaftlichen Parkett dringend nötig und verdient. Seien Sie ein Vorbild!

Fazit:

Humor ist Stresskiller, ist Quelle für Kreativität und Motivation zugleich und dazu gibt es kostenlos gesteigerte Lebensfreude dazu. Also, wann starten Sie mit Ihrer ersten Humorinitiative in Ihren Unternehmen? Überwinden Sie den inneren Schweinehund in Sachen Seriosität. Denn vergessen Sie bitte nicht: Das einzig Schlimme am Nichtstun ist, das man nicht weiß, wann man fertig ist.



Dr. Roman Szeliga live erleben

Vorträge

Humor im Business Sie werden lachen, es ist ernst!

„Humor im Business“ - das Begeisterungstool im Business! Ansteckend, mitreißend, produktiv

„Sie werden lachen, es ist ernst!“ Humor ist eine unserer knappsten, jedoch wertvollsten Ressourcen. Nichts verbindet Menschen mehr als ein gemeinsames Lachen. Lachen ist die beste Medizin und somit das Gegengift zum Ernst des Lebens.

Guter Humor ist immer seriös, außerdem zeugt er von höchster sozialer Kompetenz. Und: Nachgelacht bringt manchmal mehr, als nachgedacht. Die Symbiose daraus ist das Erfolgsgeheimnis für begeisterte Unternehmen. Lernen Sie vom Top-100 Keynote Speaker Roman Szeliga, einem der charismatischsten Redner unserer Zeit!

Lieber Roman, ich finde es klasse, wir Du die Leute immer wieder abholst und zum Lachen bringst...! Unsere Kunden und die Gäste am Abend merken das, und bisher kamen ausnahmslos überwältigend, positives Feedback. Was mich ebenso freut, ist, dass die Vertriebszahlen nach einer Veranstaltung in die Höhe gehen, die Kombination aus fachlich, klarem Input und Kracher-Rezeptur funktioniert.

Teilnehmer-Feedback



Morbus Digitalis. Die Technik macht den Fortschritt, der Mensch den Unterschied.

Ein charmantes Plädoyer für Freude, Humor und Leichtigkeit in einer digitalen Welt

Die Digitalisierung ist absolut erforderlich, um intelligentes Wachstum zu fördern und unsere auf Wissen und Innovation basierende Wirtschaft weiter zu entwickeln. Wenn wir das wirtschaftliche Potential in Europa voll ausschöpfen wollen, dann brauchen wir einerseits verlässliche Unternehmer, die Digitalisierung als Chance begreifen und andererseits den Raum für persönliche, emotionale Kommunikation, die Vertrauen und Nähe erzeugen.

Nur die Kombination mit Empathie, Leichtigkeit, Freude, Persönlichkeit und der richtigen Dosis an Humor schafft mehr Kundennutzen und engere Kundenbindung, erfordert aber auch ein anderes Quer-, Nach- und Weiterdenken, wobei das tägliche, wertschätzende Miteinander im Fokus jeder Entwicklung stehen muss. Und genau darum geht es im neuen Vortrag von Top Keynote-Speaker und Österreichs Humorexperthen Nr. 1, Dr. Roman F. Szeliga.

Seminare & Coaching

Auszug aus dem Seminarthemen - Präsentation, Humor, (Arzt/Patienten) Kommunikation, Dramaturgie, Inszenierung

Dr. Roman Szeliga vermittelt die Seminarinhalte ausnahmslos praxisbezogen, authentisch und mit dem ganz besonderen emotionalen Kick. Mit Persönlichkeit, Herz und Humor entstehen neue Lernwelten, in die wir Sie herzlich einladen! Alle Seminare sind als Halbtages- oder Ganztages Seminare möglich, sehr gerne aber auch im Einzelcoaching.

Dr. Roman Szeliga berät Sie individuell im Bereich Live-Kommunikation, Präsentation und Moderation.

Er nützt Ihre vielen verborgenen Talente und hilft Ihnen neue zu finden! Sein Ziel ist Ihr Erfolg: mit Know-how, Freude und Kreativität Menschen zu begeistern! Lernen Sie Step by Step wie Sie Ihre Inhalte, Ihre Botschaften stimmig und authentisch inszenieren können. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der dramaturgischen Möglichkeiten und nehmen Sie praktikable Tipps und Tricks für einen souveränen Auftritt mit – egal, ob Sie vor Ihren Mitarbeiter präsentieren, eine Laudatio halten wollen oder einen Vortrag im großen Auditorium planen.

Unsere Erwartungen, dem Publikum abseits vom Tagesgeschäft neue Inspirationen und Denkansätze mitzugeben, wurden durch Ihre eindrucksvollen Auftritte übertroffen. Das Wissensrepertoire, aus dem Sie schöpfen, hat uns und das Publikum maximal beeindruckt. Ihre gelungenen Auftritte zeichnen sich vor allem durch die Redekunst und Ihrem medizinisch-psychologischen Erfahrungsschatz aus. Ganz besonders schätzen wir Ihre Gabe, Menschen zu begeistern. Mit ihren Worten haben Sie nicht nur unterhalten, sondern auch Wissen transferiert.

Immobilien Service Deutschland,
Geschäftsleitung

Hirn mit Herz hat Hand und Fuss

Von der Handschlagqualität bis zur Herzschlagqualität reicht das frech-fröhliche Plädoyer für vergessene Tugenden von Dr. med. Roman Szeliga, Österreichs Humorexperten Nummer 1.

In unserer hektischen Zeit verschreibt der viel gebuchte Vortragsredner und Arzt Ihres Vertrauens gesunden Humor, mehr Bauchgefühl und positive Einstellung, um Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben zu bringen. Mit viel (Wort-)Witz erklärt er, wie Emotionen, Hormone und physische Reaktionen zusammenhängen, warum fröhliche Menschen deshalb nicht nur länger, sondern auch gesünder leben, warum Freundlichkeit mehr Spaß macht und ansteckende Begeisterung Berge versetzen kann.



Frustschutzmittel

Ein Buch mit charmanten Ideen, Beispielen, Geschichten und Anregungen zu den Themen Freude, Humor und Leichtigkeit in unserer bewegten Zeit.

Als kleines Symbol dafür, haben wir ein Glückshormon zum Leben erweckt: unser fröhliches Endorphinchen, Ihr persönlicher „Gute Laune Begleiter“. Exklusiv nur hier bei uns erhältlich.



Erst der Spass, dann das Vergnügen

Humorvolle Ideen, Tipps und Tricks, damit auch Ihr Unternehmen, Ihre Abteilung zur Smile-Zone wird. Holen Sie sich kreative Inputs für originelle Fachpräsentationen und peppen Sie Ihre Konferenz auf. Wissenschaftlich fundierte, dabei leicht verständliche Erklärungen, warum Humor wirkt. Tipps und Tricks wie Sie ganz einfach selbst wieder Ihre gute Laune an Ihre Kollegen auslassen können.



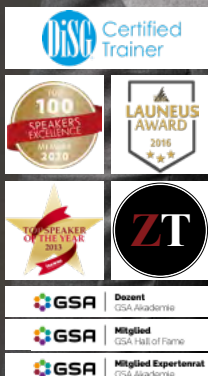
Humor im Business

Der Vortrag zum Wiedersehen und zum Nachhören, inkl. Interviews, Humortests, Backstage Storys und vielem mehr.

Als DVD und CD erhältlich.



Auszeichnungen & Awards:



Das renommierte Magazin TRAINING zeichnete ihn mit dem Award „Top Speaker of the Year 2013“ aus. 2016 wurde er als erster österreichischer Preisträger mit dem LAUNEUS-Award geehrt und ebenfalls 2016 wurde er in die ehrwürdige „Hall of Fame“ der GSA, German Speakers Association, aufgenommen. Seit 2014 ist Dr. Roman Szeliga auch Dozent bei der GSA.

Kontakt & Buchung



Margit Szeliga-Schrall
Agentur Happy&Ness GmbH

1030 Wien, Ölzeltgasse 1B/3,
Österreich

www.roman-szeliga.com
management@roman-szeliga.com



... einzigartig, mitreißend, begeisternd!



HEITER BiLDUNG

Das Online-Seminar von Dr. Roman Szeliga

Heiterbildung – das Online-Seminar mit Dr. Roman Szeliga für Ihren Erfolg mit Herz, Hirn und Humor !

Dr. Roman Szeliga ist Top Keynote-Speaker und Business-Trainer, Humor-experte und Facharzt für innere Medizin.

Heiterbildung ist die Online-Weiterbildung, die Ihnen zu mehr **Leichtigkeit** und **Freude** in Ihrem beruflichen und privaten Alltag verhilft und nicht nur informativ, sondern auch **unterhaltsam** aufbereitet ist.

Profitieren auch Sie ab sofort von den vielen **Ideen, Tipps und Tricks** rund um diese Wunderdroge der ansteckenden, begeisternden **Leichtigkeit!**

Dr. Roman Szeliga zeigt Ihnen mit vielen amüsanten Beispielen, wie Sie ...

- 😊 mit Humor Ihre **Kompetenz** unterstreichen
- 😊 in Stresssituationen **souveräner** agieren
- 😊 Humor **strategisch** und **lösungsorientiert** nutzen
- 😊 sich und andere **motivieren** und begeistern
- 😊 wie Sie im Alltag mehr Raum für **gute Laune** schaffen
- 😊 mit Humor **Stress** reduzieren

Mehr Infos unter:
www.roman-szeliga.com/heiterbildung