

Jumi Vogler
Unternehmenskabarett
Potenzialentwicklung

Jutta-Michaela Vogler
Grünwaldstraße 27
30177 Hannover

Telefon 0511 - 669875
Fax 0511 - 6002636

E-Mail kontakt@jumivogler.de
www.jumivogler.de

„Humor your life!“ – Der Humorworkout

Humor verhilft zu neuer Lebensenergie, Leistungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Souveränität bei Stress, Demotivation, Leistungsabfall und psychischer Überlastung. Und kuriert von hohen Krankenständen!

Soll das ein Witz sein? Humor als Prävention? Will Sie da jemand veralbern? Ist das gar Satire? Auf gar keinen Fall! Humor ist DIE Prävention gegen Stress, Demotivation, Leistungsabfall und psychischer Überlastung. Für mehr Leistungsfähigkeit und Energie!

Das Konzept ist so einfach wie genial! Und jeder kann mitmachen! Aber fangen wir von vorne an: Psychische Überlastung, stressbedingte und psychosomatische Krankheiten stellen zunehmend mehr die Ursachen für Krankmeldungen in Unternehmen dar. So sehr, dass ein verantwortliches Management sie nicht ignorieren kann. Haben sie doch bedeutende betriebswirtschaftliche Folgen. Negative, versteht sich. Das ist bekannt. Bei Krankenkassen, bei den Gewerkschaften, bei der IHK, beim bundesdeutschen Gesundheitsministerium, beim Arbeitsministerium und in den Unternehmen.

Weniger bekannt ist, wie man dagegen angehen kann.

Der Wind in Unternehmen bläst seit der Globalisierung sehr viel rauer. Die starke Wettbewerbssituation führt oft dazu, dass der Druck auf Führungskräfte, Mitarbeiter, Zulieferer extrem steigt.

Mitarbeiterfreundlichkeit, nachhaltige Unternehmensführung, Wertschätzung werden einem kontraproduktiven Leistungsdruck geopfert. Der Leistungsdruck verstärkt wiederum den Wettbewerb. Die Ellenbogenmentalität nimmt zu. Das Verantwortungsgefühl für Mitmenschen löst sich auf. Empathie nimmt ab. Konkurrenz, Misstrauen, Mobbing zerstören Identifikationen

mit Abteilung und Unternehmen. Ständige Erreichbarkeit, zu viele Arbeitsstunden – für die meisten Menschen, die noch ein Leben neben der Arbeit haben – wird die Arbeitsalltag zur Qual und mündet oft in Krankheiten. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Der Arbeitsplatz wird zur Egozone. Das ist kein Zeichen von Stärke.

Die Folgen davon sind psychische Überlastung, Demotivation, Leistungsabfall. Auch das ist bekannt. Allerdings herrscht die verbreitete Meinung, dass das eben die Opfer sind, die zu bringen sind, wenn ein Unternehmen Erfolg haben will.

Man kann sich auch zu Tode siegen.

Die Fehlzeiten in deutschen Unternehmen durch Krankheit liegen bei ca. 3,8 bis 3,9 %, so berichtet "Die Welt" und berief sich 2010 auf neue Statistiken des Bundesgesundheitsministerium. Die beziehen sich natürlich nur auf den evaluierbaren Krankenstand. Und der ist hoch.

Allerdings betrifft das nicht nur den evaluierbaren Krankenstand, sondern auch den nicht existierenden Krankenstand. Viele Mitarbeiter wagen es schon gar nicht mehr, sich krank zu melden. Sie haben Angst um ihren Arbeitsplatz oder vor den Reaktionen der Kollegen und Führungskräfte. Das ist nicht etwa positiv sondern kontraproduktiv für Unternehmen. Wer sich halbkrank oder krank an den Arbeitsplatz schleppt und das auch noch aus Angst, dessen Leistungsbereitschaft wird zunehmend geringer. Und das zu Recht.

So weit so schlecht!

Mitarbeiter sind das höchste Gut des Unternehmens.

Sie sind keine Maschinen, die oft genug nicht reibungslos funktionieren. Sondern Menschen mit all ihrer Kreativität, Intelligenz, Fantasie und Emotionen.

Menschen haben Spaß an Leistung und Freude an der Arbeit. Wenn man es ihnen nicht vergällt. Menschen wollen Leistung erbringen. Man muss es ihnen nur ermöglichen.

Und hier setzt das Humorkonzept für Unternehmen ein. Humor ist ein Wert an sich. Er beruht auf tiefer Wertschätzung und tiefem Menschenverständnis. Humor ist Kreativität, Lösungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Wir wissen durch den in Großbritannien gegründeten Lehrstuhl der Gelotologie (der Wissenschaft vom Lachen), wie Humor wirkt. Motivierend, Freude schaffend, ansteckend, Blockade lösend, Wir-Gefühl vermittelnd, Energie steigernd. Jeder, der einmal über einen Comedian, Clown, Kabarettisten, Witz gelacht hat, weiß das.

Humor beruht auf dem Mut zu einer Haltung, auf Neugier, Kreativität, Fantasie, Intelligenz, emotionaler Intelligenz, Veränderungsbereitschaft und Wertschätzung gegenüber dem Leben, den Menschen und der Welt. Humor macht Menschen glücklich. Humor macht innovativ, konfliktfähig, lösungsorientiert, teamfähig, zugleich führungs- und durchsetzungsstark, schlagfertig und leistungsfreudig.

Humor entwickelt Persönlichkeiten. Unternehmen brauchen, um die Herausforderungen in der globalen Wirtschaft bestehen zu können, Persönlichkeiten.

Womit wir wieder bei Demotivation und Krankenstand sind.

Mitarbeiter, die demotiviert sind oder krank sind, wollen ihre Lebensenergie zurück. Sie wollen wieder gebraucht werden. Sie wollen sich nicht als defizitär empfinden. Der so typisch deutsche Blick aufs Defizitäre schafft zusätzliche Demotivation ist also kontraproduktiv.

„Humor your life“ - der Humorworkout ist die Strategie für mehr Lebensenergie, Leistungsfähigkeit und Spaß. Er ist die Antwort auf Stress, Demotivation, Leistungsabfall und psychische Überlastung.

Die Sache hat nur ein Haken. Unternehmen müssen wollen, dass ihre Mitarbeiter Spaß und Freude an der Arbeit haben. Dass mit der Entwicklung von Humor Selbstständigkeit einzieht und Selbstbewusstsein. Und sehr viel Lachen. Lachen bedroht keine Leistung. Spaß fördert Leistungsbereitschaft.

„Humor your life“- der Humorworkout ist effizient und effektiv zugleich als Präventionsmaßnahme im Gesundheitsmanagement. **„Humor your life“ arbeitet mit medizinischen und psychologischen Erkenntnissen über Humor und das Lachen**, die so neu gar nicht sind. Nur hat sie bisher niemand auf die Unternehmen übertragen. Humor macht gesund. Humor befreit von Stress. Humor macht glücklich. **Und wie macht das der Humor?** Wer lacht, schüttet Serotonine aus. Serotonine sind Glückshormone. Wer allein lacht, schüttet Glückhormone aus. Wer gemeinsam mit anderen lacht, potenziert das Glücksgefühl. Lachen senkt das Schmerzempfinden. Lachen stärkt das Immunsystem und vertieft die Atmung, Lachen hilft gegen depressive Stimmungen, schenkt Energie und macht Spaß.

„Humor your life“ - der Humorworkshop fokussiert nicht das Defizit, sondern stärkt die Stärken der Mitarbeiter. „Humor your life“ gibt den Teilnehmern die Lebensenergie und vor allem Lebensfreude zurück. Und ganz nebenbei stärkt er die Merkfähigkeit, die Kreativität, die Lösungsfähigkeit, entwickelt spielerisch ein Alleinstellungsmerkmal und fördert das Selbstbewusstsein. Und es darf gelacht werden. Und wie! Hier haben die Teilnehmer Spaß. Einfach Spaß. Hier dürfen sie kreativ und phantasievoll sein. Ohne die Kreativität und Phantasie gleich wieder in Unternehmensziele und Erfolgskonzepte umsetzen zu müssen.

Und wie funktioniert „Humor your life“- der Humorworkout?

Als Workshop für mehr Lebensenergie, Leistungsfähigkeit und Spaß im Beruf. Als bei Demotivation, Leistungsabfall, psychischer Überlastung und Krankheiten.

Er gehört in das Trainingsprogramm von Unternehmen. Alle Mitarbeiter können teilnehmen. Tatsächlich bringen hierarchieübergreifende Training am meisten- Man braucht keine Vorkenntnisse (Außer der, lachen zu können).

Jeder kann Humor lernen. Denn die beschriebenen Eigenschaften wie Fantasie und Kreativität definieren den Menschen als Menschen und unterscheiden ihn von anderen Lebewesen. Sie sind in allen Menschen vorhanden, haben sich aber auf dem langen Weg der Anpassung mit dem Humor tief nach innen verzogen. Dort lauern sie, darauf wieder hervorzukommen.

Die Übungen sind ein Mix aus Lachyoga, Bewegungsaktivierung, Improvisationsübungen, Atem- und Stimmübungen, Mnemotechnikern (Übung aus Gedächtnistraining) und die Humorübungen, die das Humorpotenzial aktivieren.

Ja, geht denn das in Deutschland?

Nein, das geht nicht meine Damen und Herren. Das explodiert! Humor wird zum Trendthema in Unternehmen. Ich muss es wissen. Ich arbeite als Speaker, Trainer und Coach im Führungskräfte-Training, im Coaching und im Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Und habe gerade ein Buch darüber „Erfolg lacht! Humor als Erfolgsstrategie“ beim Wirtschaftsverlag GABAL veröffentlicht. Mit jeder Menge Übungen.

Humor verändert Unternehmen. Humor verändert Menschen. Humor schafft Wachstum. Persönliches und ökonomisches.

Humor your life!

Ihre Jumi Vogler