

Pressemitteilung

## **Humor ist der beste Weg aus der Krise**

2. Humortag der GSA am 16. Mai in Augsburg

**Für die German Speakers Association steht fest: Die Bewältigung der Wirtschaftskrise ist eine Frage der Stimmung. Und die ist beeinflussbar! Humor und gute Laune sind das Rezept, das die GSA auf ihrem Humortag präsentiert. Methoden und Techniken, um mit Humor in Seminaren und Präsentationen die Zuhörer zu begeistern werden am 16. Mai in Augsburg in verschiedenen Vorträgen vermittelt und können in einem Workshop mit Humor-Live-Coaching gleich angewendet und ausprobiert werden. „Wer von Natur aus lustig ist, dem fällt es leicht, auch im Vortrag, in der Präsentation, in der Ansprache von Menschen humorvoll zu sein. Wir wollen an diesem Tag den Menschen helfen, denen es eher schwer fällt, humorig zu sein. Sie bekommen bei uns die Lizenz zum Lachen - bewährtes Handwerkszeug, kreative Anregungen, praktische Ideen“, so Sabine Asgodom, GSA-Präsidentin und Initiatorin des Events, den die GSA bereits zum zweiten Mal veranstaltet.**

Eröffnet wird die Veranstaltung mit einem Vortrag des Launologen und Top-Management-Trainers Helmut Fuchs. Launologie ist seiner Definition nach die Kunst heiterer Lebensführung. Zu den fünf großen Irrtümern über die Laune gehöre, so Fuchs, die Annahme, dass unangenehme Gefühle durch andere Personen, Situationen oder Ereignisse in uns ausgelöst werden. Dieser Annahme entsprechend ist für nicht wenige Menschen die Wirtschaftskrise, auf die wir zusteuern, ein willkommener Grund, ihre schlechte Laune nicht hinter den Berg halten zu müssen. Doch nach neuen Erkenntnissen im Bereich Hirnforschung und Neurobiologie ist das ein verhängnisvoller Trugschluss! Für unsere Stimmungen und Launen sind in erster Linie wir selbst verantwortlich. Helmut Fuchs: „Das launologische Konzept lautet: Wenn du lächelst, übst du das Lächeln und wenn du grübelst, übst Du das Grübeln.“ Und das ist weder zynisch noch naiv, sondern durchaus ernst gemeint. Amerikanische Psychologen haben in einem Experiment festgestellt, dass wir den Spieß tatsächlich umdrehen und unser Gehirn austricksen können: Wer sich zum Lächeln zwingt, der bekommt bessere Laune! Und gute Laune wirkt sich unmittelbar auf unsere Leistungsfähigkeit aus.

Die Kosten, die der Wirtschaft durch Angst und schlechte Stimmung in Unternehmen entstehen, haben sich nach Studien an der Fachhochschule Köln in den letzten 10 Jahren verdoppelt. Menschen, die Heiterkeit zu ihrem Lebenskonzept machen, lassen sich ihre positive Zukunftshaltung nicht nehmen und betrachten Schwierigkeiten eher als Herausforderungen. Helmut Fuchs: „Gerade jetzt in dieser wirtschaftlich schwierigen Zeit kommt es auf eine gute Stimmung an. Gemeint ist damit nicht rheinischer Frohsinn, sondern eine heitere, offene und gelassene Lebenseinstellung als Bewältigungsstrategie. Eine solche Grundhaltung ist für die kreativen Lösungen, die wir jetzt brauchen, unabdingbar. Und darüber hinaus: Sie wirkt ansteckend!“ Helmut Fuchs will mit seinem Vortrag auf dem Humortag Impulse für die Ausrichtung an einem heiteren Lebenskonzept setzen. Damit das gelingt, dürfen die Teilnehmer die Wirkung des 5-Punkte-Programms für eine positive Grundhaltung gleich selbst ausprobieren.

GSA-Präsidentin Asgodom: „Ich kenne ein afrikanisches Märchen, in dem es heißt: *Wer Zeichen in der Welt setzen will, muss die Herzen der Menschen erreichen.* Mit Humor erreichen wir die Herzen der Menschen, egal ob wir Trainer oder Führungskraft sind, ob wir vor 500 Zuhörern sprechen oder mit fünf Mitarbeitern.“  
Wie Redner, Trainer, Präsentatoren mehr Humor in ihre Vorträge einfließen lassen können, vermitteln auf dem Humortag der German Speakers Association Margit Hertlein, Tom Schmitt sowie der kreative Tausendsassa und Mitbegründer der Clinicclowns Roman F. Szeliga. Der Jury, die im Humor-Live-Coaching mit Tipps und Tricks zur Seite steht, gehören GSA-Präsidentin Sabine Asgodom, Christine Weiner und Tom Schmitt an. Den Tag beschließt Gedächtnistrainer Gregor Straub, denn Kernbotschaften, die mit emotionalen Botenstoffen, wie Freunde, Lachen und Überraschung, präsentiert werden, gelangen schneller und dauerhafter in unser Gedächtnis. Wäre doch gelacht, wenn diese Erkenntnis nicht auch auf dem Humortag zum Tragen käme!

Nähere Informationen unter: <http://www.germanspeakers.org>.

Bei Rückfragen:

**German Speakers Association e.V.**

Claudia Haider – Geschäftsführung

Hauptstr. 40, 82223 Eichenau

Tel. +49 8141 35558-0, Fax. +49 8141 35558-100

[c.haider@germanspeakers.org](mailto:c.haider@germanspeakers.org) - [www.germanspeakers.org](http://www.germanspeakers.org)