

Humortrainings mit Barbara Stauffer



**Humor als
Kompetenz**

kompetenz
humor als

Barbara Stauffer
barbara@humor-training.ch

Erst gibt es eine Auswahl an einzelnen Workshops, am Schluss folgen Vorschläge für eine nachhaltige Prozessbegleitung. Natürlich lassen sich die Trainings erweitern, neu kombinieren und zusammensetzen, so dass es individuell passt.

Trainerin

Barbara Stauffer, Expertin für Business-Humor und Kommunikation, Germanistin, Autorin, Trainerin & Coach.

Übliche Arbeitsweise

Referat mit theoretischen Inputs, Arbeit an eigenen Beispielen alleine und in Gruppen, Erfahrungsaustausch.

Humorvolle Grüsse
Barbara Stauffer

Inhaltsverzeichnis

Arbeiten ohne Humor geht auch, macht nur weniger Spass und ist weniger effizient.....	4
Erfolgreich scheitern	5
Humorvoll kommunizieren	6
Präsentieren mit einer Prise Humor	7
Innovativ denken, handeln.....	8
Stress lach nach, ein Resilienz-Booster	9
Dream-Team: Ein Team ohne Schweiss zusammenschweissen	10
Charisma: Wirkung entfalten ohne Show	11
Nachhaltige Prozessbegleitung: Humor wirksam im Alltag verankern	12

Arbeiten ohne Humor geht auch, macht nur weniger Spass und ist weniger effizient

Ziele

Humor ist mehr als Lachen, er ist ein Perspektivenwechsel. Du lernst, Humor gezielt in deinen beruflichen Alltag zu integrieren, um kreativer, resilienter und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Ob im Beruf oder privat: Du meisterst Situationen mit einem Augenzwinkern, stehst in guter Verbindung zum Team und erweiterst dein Handlungsrepertoire.

Inhalt

- Was ist Humor im Business?
- H: Haben wir den richtigen Zustand? Wie können wir diesen bewusst beeinflussen, so dass wir in eine dynamische Kraft kommen.
- U: Umfallen und humorvoll wieder aufstehen. In einer humorvollen Atmosphäre können wir über uns hinauswachsen, wir stärken eine tolerante Fehlerkultur für mehr Kreativität und Erfolg.
- M: Meistern wir unsere Kommunikation, sowohl nach innen (innerer Dialog) als auch nach aussen.
- O: Outside the Box: Humor heisst, wir wechseln auch mal die Perspektive und überlegen: Wie könnten wir es noch betrachten? Neue Chancen ergeben sich.
- R: Regelmässig Humor trainieren, auch im beruflichen Alltag, für mehr Freude und Motivation, denn Arbeit ohne Humor geht auch, macht nur weniger Spass...

Erfolgreich scheitern

Ziele

Eine offene, angstfreie Fehlerkultur kann die Profitabilität einer Firma bis zu 25% steigern. Scheitern gehört zum Berufsalltag dazu, nur sprechen wir natürlich ungern darüber. In diesem Training lernst du, Fehler nicht als Makel, sondern als wertvolle Lernquelle zu nutzen. Mit Humor, Reflexion und Perspektivenwechsel entwickelst du eine konstruktive Fehlerhaltung, stärkst deine Resilienz und bleibst auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig. 'Ever tried, ever failed, no matter. Try again, fail again, fail better' (Samuel Beckett).

Inhalt

- Was bedeutet Scheitern wirklich und was für Chancen beinhaltet es auch.
- Die innere Haltung: Vom Selbstvorwurf zur Lernkurve.
- Perspektivenwechsel: Das Scheitern als Humorlieferant.
- Wir üben das Scheitern lustvoll und verspielt, für mehr Lockerheit und Gelassenheit.
- Eigene Fehler reflektieren und neu einordnen.
- Transfer: Wie gehe ich künftig mit Fehlern um, bei mir und anderen?

Humorvoll kommunizieren

Ziele

Humor ist kein Witz auf Knopfdruck, sondern ein kraftvolles Kommunikationsmittel. Du lernst, wie Humor Gespräche öffnet, Spannungen entschärft und Verbindung schafft, ohne jemanden blosszustellen oder dich selbst zu verbiegen. Du kommunizierst klarer, empathischer und souveräner, auch in anspruchsvollen Situationen.

Inhalt

- Was ist humorvolle Kommunikation im Business?
- Die eigene Wirkung verstehen: Wie komme ich an?
- Humor in Feedback- und Konfliktgesprächen sinnvoll einsetzen.
- Der innere Dialog: Wie wir mit uns selbst sprechen.
- Die vier Humorstile erkennen und gezielt nutzen.
- Praxisnahe Übungen und kurze Rollenspiele aus dem Berufsalltag.
- Transfer: Humor als Haltung für Meetings, Gespräche und E-Mails.

Präsentieren mit einer Prise Humor

Ziele

Gute Präsentationen informieren, starke Präsentationen berühren. Du lernst, wie du Inhalte klar strukturierst, präsent auftrittst und mit einer Prise Humor Aufmerksamkeit, Sympathie und Vertrauen aufbaust. Ohne Show, ohne Zwang, dafür authentisch und wirkungsvoll. Lampenfieber? Mit Humor lernst du, damit umzugehen.

Inhalt

- Präsenz statt Perfektion: Die richtige innere Haltung.
- Nervosität verstehen und konstruktiv nutzen.
- Storytelling: Wie Humor Inhalte merkfähig macht.
- Körpersprache, Stimme und Pausen bewusst einsetzen.
- Humorvolle Einstiege und Übergänge, passend zu dir.
- Kurze Übungssequenzen mit wohlwollendem Feedback.
- Transfer: Präsentieren in Meetings, Workshops und Kundengesprächen.

Innovativ denken, handeln

Ziele

Denken wir mal mit einer Prise Humor outside the box! Wir nutzen Reibungspunkte, unkonventionelle Kombinationen und ungewöhnliche Denkansätze, um neue Lösungen zu finden. So kennst du kreative Strategien wie die Kopfstandmethode oder das paradoxes Brainstorming und setzt sie gezielt ein im beruflichen Alltag. So handelst du in herausfordernden Situationen flexibel und innovativ.

Inhalt

- Kreativität mit Humor aktivieren.
- Den richtigen Zustand für innovatives Denken schaffen.
- Methoden kennenlernen, die den Blick erweitern.
- Praxisübungen mit der HUMOR-Brücke:
 - H: Habe ich den richtigen Zustand und die passende Fragestellung?
 - U: Unmengen sammeln ohne innere Zensur.
 - M: Mixen und neue Verbindungen schaffen.
 - O: Ordnen, jetzt darf der innere Kritiker mitreden.
 - R: Raus damit, so überzeugen unsere Ideen.
- Integration: Was heisst das Gelernte für meinen beruflichen Alltag?

Stress lach nach, ein Resilienz-Booster

Ziele

80% aller Krankheiten sind gemäss Dr. Ellen Langer stressbedingt. Was ist Stress, und was bedeutet ein Leben in Balance? Wie können wir auch in schwierigen Momenten gelassen und handlungsfähig bleiben? Du gehst konstruktiver mit negativen Gefühlen um und steigerst deine Widerstandskraft. Dein Alltag wird entspannter, deine Kommunikation unterstützend und dein Leben leichter.

Inhalt

- Ein Stresstest.
- Stress verstehen und erste Alltags-Tipps.
- Was sind deine Stressoren, bei einem kreativen Brainwalking generieren wir gemeinsam viele Ideen für einen Perspektivenwechsel und neue Ressourcen.
- Was bedeutet Eustress, was sind deine Möglichkeiten.
- Ein Leben in Balance: Was kannst du optimieren für eine gesunde, erfüllende Balance?
- Ein konstruktiver Umgang mit negativen Gefühlen.
- Zahlreiche Tipps für mehr Entspannung, Kreativität, Freude.

Dream-Team: Ein Team ohne Schweiss zusammenschweissen

Ziele

Ein starkes Team braucht Humor! Ihr erlebt, wie gemeinsames Lachen die Zusammenarbeit verbessert, das Wir-Gefühl stärkt und Missverständnisse abbaut. Ihr erkennt individuelle Ressourcen im Team und nutzt sie, um effektiver und motivierter zusammenzuarbeiten.

Inhalt

- Muntermacherübungen: Lachen als soziales Schmiermittel.
- Humortest: Die individuellen Humorstile im Team entdecken.
- Unterschiedliche Kommunikationsarten verstehen und verfeinern.
- Empathie schärfen: Die Signale anderer erkennen.
- Was für Fähigkeiten befinden sich im Team, wie kann es ideal funktionieren.
- Was sind die gemeinsamen Ziele und die nächsten Schritte.
- Praxisnahe Teambuildings-Übungen für den Berufsalltag.

Charisma: Wirkung entfalten ohne Show

Ziele

Charisma ist kein angeborenes Talent, sondern eine erlernbare Wirkungskompetenz. Du stärkst deine Präsenz, Klarheit und Ausstrahlung, ohne dich verstellen zu müssen. Du wirkst souverän, authentisch und überzeugend, auch in anspruchsvollen Gesprächen. Mit Humor, innerer Haltung und bewusster Körpersprache gewinnst du an Ausstrahlung, ohne lauter zu werden.

Inhalt

- Die unterschiedlichen Charisma-Typen kennen lernen.
- Die innere Haltung als Basis für äussere Wirkung.
- Körpersprache, Stimme und Präsenz bewusst üben und einsetzen.
- Authentisch bleiben: Wirkung ohne Rolle spielen.
- Humor als Verstärker von Sympathie und Vertrauen.
- Wirkung in Gesprächen, Meetings und Präsentationen.
- Praktische Übungen für mehr Ausstrahlung und innere Sicherheit.

Nachhaltige Prozessbegleitung: Humor wirksam im Alltag verankern

Ziele

Ein einzelner Workshop setzt Impulse.

In einer Prozessbegleitung bleibt ihr dran: mit regelmässigen humorvollen Inputs, Reflexionen und konkreten Übungen aus eurem Arbeitsalltag. So entwickelt sich Humor Schritt für Schritt zu einer Haltung, die auch dann trägt, wenn es anspruchsvoll wird.

Ziel ist es, Humor nachhaltig in eurer Teamkultur zu verankern, für mehr Gelassenheit, Klarheit und freudvolle Sinnhaftigkeit.

Humor-Impuls & Transferbegleitung (klassisch & sehr wirksam)

- Kick-off Workshop (½ oder 1 Tag)
- 3–6 Follow-ups (online oder vor Ort)
- Reflexion: Was funktioniert im Alltag?
- neue Impulse und Übungen
- konkrete Situationen aus eurem Arbeitsalltag bearbeiten

2. Humor als Teamkultur entwickeln (über mehrere Monate)

- Startworkshop
- regelmässige Team-Check-ins (alle 4–6 Wochen)
- kleine Übungen für den Alltag („Humorhäppchen“)
- auf Wunsch: Humor-Ansprechpersonen im Team

3. Führungskräfte & Team kombiniert (für nachhaltige Wirkung)

- Workshop mit Führungskräften
- Team-Workshop
- gemeinsame Transfertermine

4. Kombination mit 1:1 Begleitung (optional & vertiefend)

- Teamprozess ergänzt durch Einzelbegleitung
- für Führungskräfte oder Schlüsselpersonen

Rahmen

- Dauer: individuell (z. B. 3–6 Monate)
- Format: online, vor Ort kombiniert
- flexibel anpassbar an eure Bedürfnisse und euren Arbeitsalltag

Humor wirkt am besten, wenn er bleibt.

Und genau dabei begleite ich euch mit grosser Freude, Schritt für Schritt, mit Leichtigkeit und Tiefgang.