

Muntere Macherin im Geschäftsalltag

GEISTIG FIT UND AUFNAHMEFÄHIG BLEIBEN

Was macht uns wach, aufnahme- und leistungsfähig? Und wie können wir das mit kleinen Übungen im Alltag trainieren? Die Humortrainerinnen Nadine Lambrigger und Barbara Stauffer sagen: Wenn im Büro nur noch die Kaffeemaschine gurgelt und niemand mehr lacht, besteht Handlungsbedarf.

Text: Nadine Lambrigger, Barbara Stauffer



Zwar scheint alles perfekt zu sein. Prozesse stimmen, Präsentationen glänzen und der Dresscode sitzt. Doch fehlen Gelassenheit und eine muntere Stimmung, kann das ein ernst zu nehmendes Warnsignal sein. Hinter einer solchen Perfektionsfassade verbergen sich nicht selten unausgesprochene Ängste: Fehler zu machen, sich zu blamieren oder den Ansprüchen nicht zu genügen.

Deshalb sollten einer inneren Gelassenheit und lockeren Stimmung eine grössere Bedeutung beigemessen werden. Mit dem Überbegriff Humor können verschiedene effektive und noch immer unterschätzte busnesstaugliche Methoden zusammengefasst werden. Die Wirkung ist messbar – ganz ohne Excel.

Was bringt es im Geschäftsalltag?

Humor ist das beste soziale Schmiermittel. Er verbindet, macht den Kopf leicht und setzt kreative Kräfte frei. Humor ist auch in der Resilienzforschung und der positiven Psychologie verankert und zeigt, dass positive Emotionen unseren Denk- und Handlungsspielraum erweitern. Das ist im Geschäftsalltag besonders relevant, um locker, aufnahme- und leistungsfähig zu bleiben und um verschiedene Lösungsansätze zu kreieren und umzusetzen.

Lachen ist zudem ein biologischer Kraftakt mit Nebenwirkungen, allerdings nur positiven: Beim Lachen werden Dopamin und Endorphine ausgeschüttet. Dopamin steigert beispielsweise die Motivation, Lernfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Studien zeigen, dass Informationen, die mit positiven Emotionen verknüpft sind, deutlich besser im Gedächtnis bleiben. Mit anderen Worten: Wer schmunzelt, speichert besser.

Gleichzeitig wird Oxytocin freigesetzt, ein Hormon, das Vertrauen fördert und soziale Bindung stärkt. Gemeinsames Lachen erhöht nachweislich das Gefühl von Nähe. Zwei Menschen, die zusammen gelacht haben, sprechen anders miteinander, offener, wärmer – und meist auch konstruktiver.

Auch Stress reduziert sich: Lachen senkt den Cortisolspiegel und wirkt entspannend auf Herz-Kreislauf-System und Muskulatur. Ein munteres Arbeitsklima zahlt damit direkt auf Resilienz und Leistungsfähigkeit ein. Oder einfacher gesagt: Wer gemeinsam lacht, arbeitet nicht weniger professionell, sondern nachhaltig erfolgreicher.

Humorvolle Menschen fallen zudem besonders positiv auf. Sie bleiben in Erinnerung, wirken souverän und emotional intelligent. In einer Businesswelt, in der Fachkompetenz vorausgesetzt wird, wird Humor damit zur Differenzierungskompetenz.

Muntermacher-Toolbox für Assistenzen

Gelassenheit und Humor fallen nicht einfach vom Himmel. Sie sind keine Charakterfrage und auch keine Talente, die nur wenigen vorbehalten sind. Sie sind eine Haltung und lassen sich trainieren.

Die Veränderung beginnt nicht mit einem neuen Tool, sondern mit munteren MacherInnen und Machern – beispielsweise mit Assistenzen. Sie sind TaktgeberInnen, Stimmungsmanager und Schnittstellenprofis im Unternehmen. Sie wissen meist vor allen anderen, wo es knirscht und kracht. Gerade deshalb ist geistige Präsenz kein Luxus.



Fun Fact

«Kinder lachen durchschnittlich bis zu dreihundert Mal am Tag, Erwachsene gerade noch etwa fünfzehn bis zwanzig Mal.»



Die Neurowissenschaft zeigt: Unser Gehirn ist formbar, auch in Sachen Gelassenheit. Jedes Mal, wenn wir bewusst innehalten, statt reflexartig zu reagieren, bahnen wir neue neuronale Pfade. Doch diese Veränderung geschieht nicht über Nacht; sie entsteht durch wiederholte Mikro-Momente der Gelassenheit, eingebaut in den ganz normalen Arbeitstag. Die gute Nachricht: Diese Momente müssen weder lang noch kompliziert sein.

Hier ein paar konkrete Tipps:

1. 10-Sekunden-Leichtigkeit-Regel

Vor dem Verfassen einer schwierigen E-Mail oder einem heiklen Anruf:

- Schultern locker lassen
- Einmal bewusst ausatmen
- Innerlich sagen: «Es ist ein Termin, kein Weltuntergang.»

Gelassenheit beginnt oft mit innerer Distanz. Wer die Situation minimal entdramatisiert, bleibt klarer im Kopf.

2. Charmanter Perspektivenwechsel

Wenn Hektik ausbricht, hilft eine leise, humorvolle Innenfrage:

- «Was würde mein Bürostuhl jetzt raten?» → Zurücklehnen.
 - «Was würde ich morgen darüber denken?» → War halb so wild.
- Heiterkeit entsteht nicht durch Witze, sondern durch einen anderen Blickwinkel.*

3. Mini-Fokus in Meetings

Als Assistenz dürfen Sie Atmosphäre gestalten.

Kleine Impulse reichen:

- «Wenn dieses Meeting ein Wetter wäre, welches wäre es?»
- «Auf einer Skala von 1 bis Kaffee, wie wach sind wir?»

Solche Einstiege lösen Spannung, ohne unprofessionell zu wirken. Im Gegenteil: Sie schaffen Lockerheit und Präsenz.

4. Haltung nach aussen sichtbar machen

Wohin wir unseren Blick richten, entscheiden wir selbst. Es lohnt sich, öfters Gelegenheiten zu finden, um zusammen zu schmunzeln. So trainieren wir unseren Fokus auf mehr Humor im Business und tauchen immer weiter in diese gelassene Haltung ein.

- «Worüber habt ihr heute schon gelacht?»
- «Wer könnte heute eine kleine Aufmunterung gebrauchen?»

BUCHTIPP

«Von Kopf bis Fuss munter und humorvoll ready for Business»

Im Buch «Von Kopf bis Fuss munter und humorvoll ready for Business» von Barbara Stauffer sind alltagstaugliche Übungen für mehr Motivation und Gelassenheit im Business zu finden.

Buch bestellen unter: barbara@humor-training.ch



Nadine Lambrigger

bietet Coaching und Empowerment für die Assistenz sowie Teamtrainings zu Humor und Resilienz. Als Moderatorin oder Speakerin sorgt sie für eine gute Stimmung an Ihrem Event. Ihre Humorpäcklis bringen Freude in jedes Büro.

lambrigger-coaching.ch

Barbara Stauffer

ist Humortrainerin, Coach, Buchautorin und Spezialistin für einen humorvollen Perspektivenwechsel im Business. In ihren Trainings stärkt sie Resilienz und kommunikative Souveränität – und das mit Tiefgang und Augenzwinkern.

humor-training.ch