

Humortrainings mit Barbara Stauffer



Barbara Stauffer
barbara@humor-training.ch

Für mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag

**Mehr Leichtigkeit im Kopf. Mehr Klarheit im Alltag.
Mehr Wirkung im Miteinander.**

Erst gibt es eine Auswahl an einzelnen Themen, am Schluss folgen Vorschläge für eine nachhaltige Prozessbegleitung. Natürlich lassen sich alle Workshops / Keynotes / 1:1 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.



Inhaltsverzeichnis

1. Humor lohnt sich	4
2. Erfolgreich scheitern.....	5
3. Schlagfertig ohne Schläge, aber mit Humor	6
4. Präsentieren mit einer Prise Humor.....	7
5. Innovativ denken, handeln.....	8
6. Stress lach nach, ein Resilienz-Booster	9
7. Ein Team ohne Schweiss zusammenschweissen.....	10
8. Charisma: Wirkung entfalten ohne Show	11
Nachhaltige Prozessbegleitung: Humor wirksam im Alltag verankern	12

1. Humor lohnt sich

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...

Darum geht es

Mehr Leichtigkeit im Kopf, mehr Klarheit im Alltag und mehr Wirkung im Miteinander. Du lernst Humor nicht als Witz, sondern als Haltung und Perspektivenwechsel kennen und setzt ihn gezielt im Berufsalltag ein.

2. 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?

Darum geht es

Fehler passieren. Entscheidend ist, was danach passiert. Dieses Training lädt dazu ein, Fehler weniger als Makel und stärker als Lernquelle zu betrachten, mit Reflexion, Perspektivenwechsel und einer wohldosierten Prise Humor.

3. Schlagfertig ohne Schläge, aber mit Humor

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.

Darum geht es

Humor ist kein Witz auf Knopfdruck, sondern ein kraftvolles Kommunikationsmittel. Du lernst, wie du mit Empathie elegant kommunizierst ohne dich zu verbiegen. Humor schafft ein Wir-Gefühl und mehr Lockerheit im Miteinander.

4. 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.

Darum geht es

Gute Präsentationen informieren. Starke Präsentationen berühren. Du lernst, Inhalte klar zu strukturieren, präsent aufzutreten und mit einer passenden Prise Humor Aufmerksamkeit, Sympathie und Vertrauen aufzubauen.

5. 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?

Darum geht es

Denken wir mit einer Prise Humor outside the box. Ungewöhnliche Denkansätze, Reibungspunkte und neue Kombinationen helfen, eingefahrene Bahnen zu verlassen und frische Lösungen zu entwickeln.

6. 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.

Darum geht es

Stress gehört zum Leben, Dauerstress lieber nicht. In diesem Training erkundest du deine Stressoren, entwickelst neue Perspektiven und baust alltagstaugliche Ressourcen für mehr Balance und Widerstandskraft auf.

7. 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.

Darum geht es

Gemeinsames Lachen kann Nähe schaffen, Spannungen lösen und Zusammenarbeit erleichtern. Ihr entdeckt individuelle Stärken und Kommunikationsmuster und erlebt, wie ein Team mit mehr Verbindung auch besser zusammenarbeitet.

8. 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.

Darum geht es

Charisma ist keine Show. Es entsteht aus Präsenz, Klarheit und einer stimmigen inneren Haltung. Du trainierst deine Wirkung, ohne eine Rolle spielen oder dich verstellen zu müssen.

Nachhaltige Prozessbegleitung: Humor wirksam im Alltag verankern

Das Ziel

Humor Schritt für Schritt als Haltung in der Teamkultur verankern, für mehr Gelassenheit, Klarheit und freudvolle Sinnhaftigkeit, auch wenn es anspruchsvoll wird.

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. Es gibt zahlreiche Varianten, hier mal ein paar Beispiele:

Variante 1: Vom Workshop in den Alltag

- Kick-off-Workshop, ½ oder 1 Tag bis mehrere Tage
- Nachwirkung: Das Team definiert 2–3 konkrete Transferziele
- 2–4 Follow-ups à 45–90 Minuten
- Besprechung konkreter Situationen aus dem Arbeitsalltag
- Jeweils neue Impulse zur Integration

Variante 2: Humor mit spezifischen Team-Themen

- Startworkshop
- Nachwirkung: 3–4 gemeinsame Entwicklungsziele festlegen
- Check-ins alle 4–6 Wochen
- Reale Fälle aus dem Team bearbeiten
- Humor und Perspektivenwechsel bei Stress, Veränderungen und Konflikten
- Fehler- und Feedbackkultur stärken
- Kommunikationsmuster reflektieren
- Kleine Teamrituale entwickeln
- Zwischenbilanz nach 3–4 Monaten

Variante 3: Führungsangebot: Teamprozess plus 1:1 Begleitung

- Gemeinsamer Teamprozess plus:
- 1:1-Coachings für Führungskräfte und Schlüsselpersonen
- Persönliche Standortbestimmung
- Selbstführung und Umgang mit Druck
- Humorvoll und gleichzeitig klar kommunizieren & präsentieren
- Schwierige Gespräche und Konfliktsituationen
- Eigene Reaktionsmuster reflektieren
- Konkrete aktuelle Führungsfälle bearbeiten
- Transfer zwischen Coaching und Teamprozess

Rahmen

- Dauer: individuell, z. B. 3-6 Monate
- Format: vor Ort, auch mal online
- Rhythmus und Inhalte flexibel an Bedürfnisse und Arbeitsalltag anpassbar

Mein Ansatz

An apple every day keeps the doctor away: Humor wirkt am besten, wenn er bleibt. Genau dabei begleite ich euch mit Leichtigkeit und Tiefgang - Schritt für Schritt und immer mit Blick auf das, was im Alltag wirklich hilft.

