



DSA Mag.(FH) Werner Gruber

„Wer (bis) zuletzt lacht, ...“

Die Kraft des Humors

www.gepflegterhumor.at

Unsere Humorkur hat folgende Behandlungsziele:

- Ein Vertrauen in den eigenen Humor entwickeln
- Humor als Weg zum persönlichen und beruflichen Erfolg
- Humor hilft schwierige Situationen und Konflikte meistern

Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

5 Ü - Regel!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Humor =
Lat. umor, umoris =
Feuchtigkeit, Flüssigkeit
(Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle)



Volksmund in Italien:
„Lachen macht gutes Blut“

Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Gelotologie (Griechisch: gelos)

= Lehre vom Lachen



Norman Cousins

- Unheilbare Progressive Kollagenose
- Schlussfolgerung: Nebennieren und Immunsystem sind akut überlastet
- „Wenn negative Emotionen im Körper negative chemische Veränderungen bewirken, sollten dann nicht positive Gefühle Positives im Körper bewirken?“
- Liebe, Hoffnung, Glaube, Lachen, Zuversicht und Lebenswille sind von therapeutischem Wert!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Jeder kann es!

Lachen ist eine der ältesten Fähigkeiten des Menschen

Wer lacht, ist nicht aggressiv



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Seit Menschheitsbeginn

- Nach Jagd oder Kampf - Lachen bei Sieg als Entspannung
- Noch heute: Lachen mit dem Sieger und über den Verlierer
- Lachen ist befreiend oder drohend (einschließendes oder ausschließendes Lachen)




Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben:
Die **Hoffnung**, den **Schlaf** und das **Lachen!**“

Immanuel Kant



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at




In den 50er Jahren haben die Menschen **18 Minuten am Tag** gelacht.

Heute lachen wir **gerade 6 Minuten am Tag** (obwohl der Lebensstandard gestiegen ist)




Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at



„Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir älter werden, sondern wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen!“



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at



Kinder lachen nicht, weil sie Sinn für Humor haben, sondern weil es in der Natur des Kindes liegt, fröhlich zu sein.



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at



„Der Chamäleon-Effekt“

T.L. Chartrand & J.A. Bargh, Cambridge 1994

- **Ansteckende Heiterkeit**
 - Bei Kontakt mit einem Menschen ahmen wir automatisch Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Sprachmelodie nach
 - Sind um uns fröhliche und lachende Menschen, verbessert sich auch unsere eigene Stimmung



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Lachyoga

Lachyoga ist eine „innere Massage“ für alle Organe und stimuliert den Herzmeridian!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

☺ Jeder kann es!

☺ Voraussetzung: Lachen ist was Schönes und Erstrebenswertes! Ich bin bereit, es einfach mal auszuprobieren!

☺ Lachen vertieft die Atmung - Die Folge: Intensivierung der Wachheit



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Eine Befreiung von der Last des Körperlichen!

Drei wichtige Richtlinien:

1. Halten Sie Augenkontakt! Die Augen sind das Tor zur Seele, hier entdecken sie wunderbare Dinge.
2. Einleitung mit vorgetäuschem Lachen. Erlauben Sie sich, wie früher als Kind einfach draufloszulachen. Der Rest kommt von allein.



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Auswirkungen von Lachen

- Lachen reduziert die Stresshormone Adrenalin und Kortisol
- Setzt Endorphine frei
- Stärkt die Immunabwehr



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Lachen

- Mobilisiert die Atemfunktion
- Regt die Verdauung an
- Senkt Cholesterin
- Senkt den Blutdruck



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Lachen

- Verbrennt viele Kalorien!!
- = Sport für Körper, Geist und Seele
- Macht aktiver und aufmerksamer



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Lachen

- Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute; seht euch an, wohin uns die Normalen gebracht haben!
(Georg Bernhard Shaw)



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

4 Ebenen des Humors

Emotional

Löst Hemmungen

Fördert spontanen Ausdruck von Gefühlen

Goethe: „Den Menschen erkennt man daran, worüber er lacht!“



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

kognitiv

Ein Mensch findet etwas - vom
gedanklichen Standpunkt - lustig

Regt Kreativität an

Lässt Kontrollverlust zu



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Sozial/kommunikativ

Fördert soziale Beziehungen

Festigt Klima der Gleichwertigkeit

Durch Lachen Distanz überwinden

Durch Auslachen verliert das
Fremde seinen Schrecken



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

motorisch

Ein Mensch lacht oder lächelt



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Netzwerk im Gehirn

- Die Humorebenen sind im Gehirn
miteinander verknüpft
- Das Netzwerk anregen!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Kleine Veränderungen

- Sind beide Parteien in der Lage zu lachen - kein vermeintlich Mächtigere mehr!
- Man bekommt Distanz zu Konflikt und entdeckt Hinweise für ungewöhnliche Lösungen!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Übungen

- Veränderung bei Streitgespräch
- Humormantra (morgens, abends, vor Konfliktsituationen): Gugaguga, plitschiplutsch,
- „Snoopy-Übung“



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Wer öfter lacht,
schafft es auch im Alltag schneller,
Ärger in Gelassenheit zu verwandeln
und ausgeglichener zu werden!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Der „Clown“ in mir

- **Eigenschaften eines Clowns ?**
- Neugierde
- Staunen
- **Akzeptieren !!!!**



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Persönliche Grundstimmungen sind unsere Stärken !!

- Meistens soll sie aber keiner bemerken
- Entspricht oft nicht dem Bild von uns in unserer Vorstellung



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Persönliche Grundstimmung finden

- Akzeptieren der persönlichen Grundstimmung macht=
- **Authentisch und liebenswert**



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Humor fungiert als Bewältigungsmechanismus!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Drei Funktionen des Humors

- Kommunikativ
- Sozial
- Psychologisch



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Humor ist kommunikativ

- Erleichtert das Überbringen von Botschaften
- Vermittelt Gefühl der Vertrautheit
- Humorvoller Kommentar als Sprungbrett zu wichtigen Belangen



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Soziale Funktion von Humor

- Aufbau sozialer Bindungen (Angst vor dem Unbekannten nehmen)
- Löst Verlegenheit und soziale Konflikte auf („Morgen-Stuhl“)
- Fördert Zusammengehörigkeit („Schlaftabletten“)
- Soziale Kontrolle behalten („Harnfl.“)



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Psychologische Funktion

- Nimmt Angst und Stress
- Ist Ventil für Wut und Hass („Patient im Wartezimmer“)
- Verleugnung der Realität



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Kleine Verhaltensmuster ändern

- Zuerst über sich selbst lachen!
- Wesentlich: Kontakt mit Menschen - spiele mit Mimik und Körper!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Grundregeln für Humortechniken

- Humor gelingt am besten in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- Eigene Person zum Gegenstand von humorvollen Äußerungen machen
- Auf eigene Gefühle achten
- Witz nicht immer angebracht, wohl aber humorvolle Grundstimmung
- Beharrlich bleiben: Humor ist auch Übungssache!



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Mentale Lebenskunstregeln

- Inneren Dialog humorvoll steuern:
Anstatt: „Ich kann das nicht!“ sag:
„Aha mein Bremser ist wieder da!“
- Interpretiere witzig. Ein Geschehen witzig beschreiben statt realistisch



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

• Bemühe Dich, für Dinge des Lebens andere Bezeichnungen zu finden: z.B.: Regenschirm = „Daruntertrockensein“

• Überprüfe im Laufe des Tages Dein Gesicht: Wie ist Mund, wie sind Augen?

• Umgib Dich mit humorvollen Menschen



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

• Lass Deinen inneren Narren oder Clown heraus - gib ihm Gedankenfreiheit

• Ernähre Deinen Geist mit (anspruchsvollen) Humor und Witz

• Fokussiere das Denken auf Lustiges



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Wozu Humor in der Arbeit?

Humor kann und soll von Vorgesetzten gezielt als Führungsinstrument eingesetzt werden!

Ein Unternehmen, in dem gelacht wird, wo Humor gefördert wird, hat viele Vorteile:



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

- Humor fördert den Teamgeist
- Mitarbeiter, die sich wohl fühlen, arbeiten effektiver
- Humor baut Stress ab
- Humor erstickt Konflikte im Keim
- Humor fördert die Kommunikation
- Humor schafft ein entspanntes Arbeitsumfeld und damit ein gutes Arbeitsklima
- Humor fördert Motivation der Mitarbeiter



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Führungskräfte und Humor?

- Chefs befürchten, dass sie Autorität verlieren
- Meist ist das Gegenteil der Fall
- Ein Vorgesetzter mit Humor wird von MA eher akzeptiert als ein ernster
- Aufgaben für humorvollen Chef werden lieber erledigt als für autoritären



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at

Ausprobieren!

- Fördere ein humorvolles Arbeitsklima (nicht Witze reißen, einfach mitlachen)
- Humor im Büro zulassen - aber nicht auf Kosten anderer - respektvoller Umgang im Team wichtig!
- Zeige MA, dass Du auch über Dich selber lachen kannst - zeugt von Humor und macht sympathisch
- Stimmungen sind übertragbar (lustige Bemerkung überträgt sich auf das Team)



Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at