



## Humor zahlt sich aus

# Lachend zu mehr Erfolg im Business

Die Humorexpertin Yvonne Villiger begeisterte am 21. Januar 2019 beim 24. Berner Wirtschafts- und HR-Forum der WKS KV Bildung das Publikum mit ihrem mitreissenden Vortrag zum Thema «Humor zahlt sich aus».

Von Sylvia Link und Nicole Berner

Als ausgebildete Trainerin und Business-Coach weiss Yvonne Villiger natürlich, wie Humor erfolgreich in den Berufsalltag integriert werden kann. Inzwischen hat sie zwei Bücher darüber geschrieben und eigene Humortechniken entwickelt und mischt damit den Businessalltag zahlreicher Firmen gehörig auf. Sie zeigt, wie Humor im Alltag die Produktivität steigert, Mitarbeitende motiviert, Stress reduziert, Teams zusammenschweisst und – quasi nebenbei – auch den Umsatz beflügelt.



Theorie und Praxis: Die Humorexpertin erklärt, wie der Lachstab funktioniert, das Publikum probiert, ob er auch funktioniert.



Yvonne Villiger ist überzeugt davon, dass speziell am Arbeitsplatz mehr Humor dabei helfen kann, dass sich Mitarbeitende wohler fühlen und sich motivierter und mit mehr Freude und Engagement im Job einbringen. Dass das nötig ist, zeigen aktuelle Studien zum Thema «Zufriedenheit am Arbeitsplatz»: 71 Prozent der Mitarbeitenden machen nur noch Dienst nach Vorschrift, 14 Prozent haben bereits innerlich gekündigt und nur 15 Prozent haben noch Spass an der Arbeit.

### Humor ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für den Business-Alltag

Was Humor als Erfolgsfaktor fürs Business im Detail alles leisten kann, zeigt die Humorexpertin anhand von drei wesentlichen Themenbereichen auf:

#### 1. Humor bewirkt, dass die Mitarbeitenden mit mehr Freude, Leidenschaft und Leichtigkeit motivierter und effektiver arbeiten

Forschungsstudien zum Thema «Lachen am Arbeitsplatz» haben ergeben, dass eine lockere, humorvolle Arbeitsatmosphäre bewirkt, dass die Mitarbeitenden motivierter, kreativer, effektiver und produktiver sind. Der Grund: Lachen ist die

körperlich schnellste Entspannungstherapie. Es lockert die Muskulatur und baut so in kürzester Zeit Stressgefühle ab. Das Ergebnis: Die Mitarbeitenden gehen mit spielerischer Leichtigkeit an ihre Aufgaben und können so ohne Druck einfach mehr leisten. Zudem hat sich gezeigt, dass Humor im Business die Aufmerksamkeit der Mitarbeitenden erhöht und zu Höchstleistungen motivieren kann.

Nicht ohne Grund ist laut Yvonne Villiger «Sinn für Humor» bei den HR-Entscheidern in der Wirtschaft heute das dritt wichtigste Einstellungskriterium. Einige Unternehmen haben ihr zufolge heutzutage bereits einen CHO, einen «Chief Happiness Officer». Dass Google beispielsweise eine Rutschbahn in seiner Zürcher Zentrale installiert hat beweist: Google ist nicht nur die grösste Suchmaschine, sondern auch in Sachen Mitarbeitermotivation ein Vorreiter.

Während Kinder durchschnittlich bis zu 400 Mal am Tag lachen, verlieren wir mit den Jahren diese Leichtigkeit und lachen nur noch rund 15 Mal pro Tag. Deshalb

lautet der Rat der Humorexpertin, es öfter wie die Kinder zu machen und die kindliche Leichtigkeit wieder in uns zuzulassen. Mit einer Übung fürs Publikum, bei der mittels aufgeblasener Luftballons Ärgerisse entsorgt werden, liefert sie dann auch gleich ein praktisches Beispiel für die Umsetzung.

Als weiterer Tipp, wie es besser gelingen kann, den Humor in den Alltag zu integrieren, verrät die Keynote Speakerin, dass sie im Alltag witzige Humor-Munition sammelt und am Abend in ein Humor-

### HUMORWERKZEUGE IM EINSATZ!

Das Folgereferat zum Vortrag mit dem Titel «Humorwerkzeuge im Einsatz!» findet am 13. Juni 2019 bei der WKS KV Bildung AG in Bern statt. Hier erleben die Teilnehmer Yvonne Villiger in einem intensiven Halbtages-Workshop und lernen die Werkzeuge für die erfolgreiche Anwendung von Humor im Business-Alltag noch detaillierter kennen.

Nähere Infos und Anmeldung unter: [www.bernerforum.ch](http://www.bernerforum.ch)

Buch einträgt. Es dient ihr als Anregung und Hilfestellung dafür, in den unterschiedlichsten Situationen im Business humorvoll zu agieren.

**2. Humor hilft dabei, heikle Situationen und Gespräche zu entschärfen und ins Positive zu wenden**

Diesen zweiten wichtigen Nutzen, den der Erfolgsfaktor Humor fürs Business bringt, veranschaulicht Yvonne Villiger mit einem ihrer Humorwerkzeuge. Das sind Techniken und Tools für die Praxis, die sie an die Hand gibt, damit der Einsatz von Humor im Berufsalltag leichter fällt. Um heikle Situationen zu entschärfen, empfiehlt sie die sogenannte «Kopfstand-Technik». Bei dieser Humortechnik geht es darum, genau das Gegenteil dessen zu tun, was das Gegenüber erwartet und so die Situation zu retten und ins Positive zu kehren. Dass es dabei auch auf die Körpersprache ankommt, verdeutlicht sie anhand einer kleinen Körperübung, die sie mit dem Publikum durchführt.

Auch auf die Macht der positiven Worte – gerade in schwierigen Situationen – weist die Humorexpertin hin. Denn es macht einen grossen Unterschied für das Engagement und die Motivation der Mitarbeitenden, ob man sie beispielsweise dazu auffordert «Probleme zu bewältigen» oder «Lösungen zu finden». Als Beispiel hierfür kann Yvonne Villiger von einer ihrer beruflichen Erfahrungen im Verkauf berichten, bei der es ihr gelang, mit einer humorvollen, kreativen Idee einen echten Härtefall von einem schwierigen Kunden zu knacken und eine heikle Gesprächssituation ins Positive zu wenden. Ihr Rat: Wer im Beruf kreativ wird und nach unkonventionellen, humorvollen Lösungen sucht, die aus der Routine ausbrechen, erregt Aufmerksamkeit und bleibt damit in positiver Erinnerung.

Für Notfälle und Momente, in denen einem der Humor einmal abhandenkommt, empfiehlt sie, sich eine Humor-Notfallbox zuzulegen. Diese enthält lauter hilfreiche Dinge, mit denen man sich im Notfall selbst schnell in eine gute Stimmung versetzen kann. Ein wichtiges Utensil für ihre persönliche Humor-Notfallbox gibt Yvonne Villiger den Seminarteilnehmenden ab: den Lachstab. Ein sehr nützliches Humorwerkzeug für den Alltag. Der Lach-

stab reizt, wenn man ihn für eine Minute quer in den Mund nimmt, den Risorius-Muskel, ein Teil unserer Lachmuskulatur, und bringt die Menschen damit ganz automatisch zum Lachen. Eine praktische Übung mit dem Lachstab, bei der alle im Publikum mitmachen und herzlich lachen dürfen, beweist, wie gut er in der Praxis funktioniert.

**3. Mit Humor gelingt es, Menschen innerhalb kürzester Zeit für sich gewinnen und nachhaltig zu begeistern**

Menschen für sich zu gewinnen funktioniert laut Yvonne Villiger nur über Emotionen. Dabei ist es entscheidend, dass man seine positive Stimmung beibehält und sich nicht von der schlechten Laune oder Unfreundlichkeit seines Gegenübers beeinflussen oder gar anstecken lässt – ganz gleich wie dieser reagiert.

Anhand eines Erlebnisses, bei dem es um die Abholung von Verpackungskartons bei einem extrem unfreundlichen Verkäufer ging, den sie im Handumdrehen für sich gewinnen konnte, verdeutlicht sie, wie es ganz einfach gelingen kann, auf humorvolle und emotionale Art und Weise andere Menschen zu verblüffen und für sich zu begeistern. Das Vorgehen dabei vergleicht Yvonne Villiger mit dem Flirtmodus, in dem wir uns befinden, wenn wir verliebt sind: In diesem Modus sind wir mit Leichtigkeit und Begeisterung unterwegs, interessieren uns für Menschen, hören aufmerksam zu und gewinnen Vertrauen. Mit anderen Worten: Wenn wir verliebt sind, verkaufen wir uns von unserer besten Seite! Und genau darum geht es, wenn es das Ziel ist, andere Menschen – wie zum Beispiel Kunden – für sich zu gewinnen und zu begeistern. Denn humorvolles Auftreten schafft eine positive Atmosphäre und macht sympathisch. Und solche Menschen hat man gerne um sich. So ist auch ein Folgetermin beim Kunden sicher oder ein Jobbewerber entscheidet sich positiv für ein Unternehmen. Die innere Haltung verändert nämlich die äusseren Umstände.

Die Fähigkeit, auch im Joballtag humorvoll zu agieren und zu reagieren, kann das Berufsleben vermenschlichen, vereinfachen und freudvoller, leichter und entspannter gestalten. Gerade in den



**Yvonne Villiger**, ist Keynote Speakerin, Trainerin und Autorin und die Expertin für Business-Humor. Ihr Ziel ist es, mehr Humor in die Businesswelt zu bringen, damit Unternehmen erfolgreicher sind und Mitarbeitende mehr Spass und Freude bei der Arbeit haben.  
[www.yvonnevilliger.com](http://www.yvonnevilliger.com)

heutigen Zeiten, wo Komplexität und Dynamik immer mehr zunehmen und einem als Arbeitnehmer angesichts der wachsenden Herausforderungen schon mal das Lachen vergehen kann, ist das von grosser Bedeutung. Humor verbessert das Betriebsklima, entschärft Konflikte und hilft dabei, in schwierigen Situationen gelassener und lösungsorientierter zu handeln. Ausserdem steigert Humor die Motivation und den Teamgeist und setzt so Mitarbeiterpotenziale frei. Dort, wo Menschen gemeinsam lachen, macht es nämlich einfach mehr Spass, einen Beitrag zu leisten und sich zu engagieren. Das Tolle ist: Durch Humor gewinnen wir Abstand, wechseln die Perspektive und gewinnen neue Ein-sichten. Das fördert zudem Innovation und kreatives Denken.



**Sylvia Link** ist Managing Partner und Co-Founder von CATWORK – eine Full-Service Werbeagentur für Marketing und Design.  
[www.catwork.pro](http://www.catwork.pro)



**Nicole Berner** ist Leiterin Marketing, Kommunikation und Verkauf bei der WKS KV Bildung in Bern.