

Vera Bregger
 Leiterin Vivit
 +41 58 277 60 06
 vera.bregger@vivit.ch
 www.vivit.ch

HUMOR IM BÜRO – WANN MACHT ARBEIT SPASS?



Vera Bregger

Wer Humor hat und gerne lacht, ist leistungsfähiger und gesünder. Humor im Büro fördert die Belastbarkeit der Mitarbeitenden und wirkt sich positiv auf das Befinden der Mitarbeitenden aus.

Gemäss Job-Stress-Index 2016 der Gesundheitsförderung Schweiz fühlt sich jeder vierte Mitarbeitende gestresst. Der entsprechende Produktivitätsverlust beläuft sich für die Arbeitgeber auf rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr. Der wahrgenommene Leistungsdruck und die Beschleunigung in der Arbeitswelt dürfen dazu führen, dass diese Zahlen gar noch steigen werden. Humor und Lachtraining können helfen, Belastungssituationen zu reduzieren. Ein solcher Perspektivenwechsel ermöglicht die nötige Distanz, um die Dinge neu anzugehen. Wenn wir herzlich lachen, wird der ganze Körper erfasst, mehr als 100 Muskeln sind beteiligt: Der Kreislauf wird angeregt, die Bronchien erweitern sich, die (Muskel-) Zellen werden mit Sauerstoff versorgt und die Muskeln entspannen sich. Zudem kommt es im Gehirn zu einer Ausschüttung verschiedener Hormone wie Dopamin oder Serotonin, dem Glückshormon. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden vermindert ausgeschüttet.

Humor animiert uns zudem, andere Teile des Gehirns zu gebrauchen, einfallsreicher, kreativer und intelligenter zu handeln, andere Herangehensweisen zu testen und neue Lösungswege zu finden.

Gemeinsam Lachen ist gut fürs Team.

Lachen ist ansteckend, verbindet und fördert die Kooperation im Team. Spannungen können abgebaut und das Arbeitsklima kann mit Humor gestärkt werden. Voraussetzung für ein humorvolles Arbeitsklima ist ein vertrauens- und respektvoller Umgang untereinander. Eine solche Arbeitsumgebung bietet auch die Möglichkeit, über eigene Fehler zu lachen. Wesentlich ist, dass mit- und nicht übereinander gelacht wird.

Tipps für Führungskräfte

- Befürchtungen, dass Lachen am Arbeitsplatz als kindisch oder unprofessionell erachtet wird, hemmt die Mitarbeitenden. Deshalb hat die Führungsperson eine entsprechende Vorbildfunktion.
- Eine Teamsitzung mit einer Erfolgsgeschichte eröffnen, um ein Lächeln oder

gar ein befreites oder erlösendes Lachen zu provozieren.

- Pausen humorvoll gestalten.
- Ein freundliches Lächeln zu Beginn eines angespannten Mitarbeitergesprächs kann für eine angenehmere Atmosphäre sorgen.

Wussten Sie...

... dass es einen Begriff für die Wissenschaft des Lachens gibt? Gelotologie, die Lachforschung. Dazu gibt es an der Universität in Stanford eine Abteilung, welche die – so wird angenommen – bislang unterschätzten Zusammenhänge zwischen Lachen, psychischer und physischer Gesundheit erforscht.

vivit, das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung berät Sie in allen Fragen rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).
www.vivit.ch



Miteinander Lachen fördert die Kooperation im Team