



Eine Unternehmenskultur, die den Einsatz von Humor gutheißt, kann zum Wohlbefinden der Beschäftigten beitragen.

Foto: iStock/Ridofranz

Mit Humor am Arbeitsplatz zu mehr Motivation

Wien – Humor spielt am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. Gerald Käfer-Schmid, Psychologe und Geschäftsführer der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS), erklärt die positiven Auswirkungen von Humor und Lachen auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Teams und ganze Organisationen. „Lachen schärft die Aufmerksamkeit, erhöht die Motivation, löst Spannungen und kann sogar einen Perspektivenwechsel unterstützen“, sagt Käfer-Schmid.

Ein Lachen aktiviere mehr als 80 Muskeln und stärke die Abwehrkräfte – neben den physiologischen Effekten wirke es sich aber vor allem positiv auf die Psyche des Menschen aus. Eine Unternehmenskultur, die den Einsatz von Humor gutheißt, könne also zum Wohlbefinden der Beschäftigten und

einer besseren Stimmung im Team beitragen, erklärt der Humorfachmann.

Auch bei Supervision und Coaching könne Humor helfen, schwierige Themen anzusprechen oder zu bearbeiten – indem er die Atmosphäre lockere und das Vertrauen stärke. „Natürlich gilt es, Humor angemessen anzuwenden und keine beleidigenden oder diskriminierenden Witze zu machen“, so der Experte. In Lachseminaren könnten Menschen lernen, die positiven Gefühle bewusst herbeizuführen und die Vorteile des Lachens für sich zu nutzen. Auch Lach-Yoga stellt das Lachen in den Mittelpunkt und Atemstechniken werden gezielt mit Lachübungen verbunden, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. (TT)