



Österreichische Vereinigung
für Supervision und Coaching

Mitglied der ANSE
Association of National Organisations
for Supervision in Europe

Presseaussendung – Karriere / Management

Wien, 23. Jänner 2023

Wer lacht, gewinnt

Wie Humor uns beruflich erfolgreich macht

Am 24. Jänner ist der „Tag des herzhaften Lachens“. Der Aktionstag wurde 2006 ins Leben gerufen, um 24 Stunden lang ein herzhaftes Lachen um die Welt zu schicken. Das ist bekanntlich gesund – schließlich wird durch Lachen unter anderem Serotonin ausgeschüttet und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Doch auch am Arbeitsplatz spielt Humor 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 Mitarbeiter*innen, Teams und ganze Organisationen.

Ein Lachen aktiviert über 80 Muskeln und stärkt die Abwehrkräfte – neben den physiologischen Effekten wirkt es sich aber vor allem positiv auf die Psyche des Menschen aus. „Lachen schärft die Aufmerksamkeit, erhöht die Motivation, löst Spannungen und kann sogar einen Perspektivenwechsel unterstützen“, erklärt Gerald Käfer-Schmid. „Eine Unternehmenskultur, die den Einsatz von Humor gutheißt, kann also zum Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen und einer besseren Stimmung im Team beitragen.“

Humor im Beratungskontext

Supervision und Coaching unterstützen Führungskräfte, Mitarbeiter*innen, Teams und Organisationen unter anderem bei beruflichen Herausforderungen. „Gerade bei schwierigen Themen ist Humor bedeutsam und kann dabei helfen, diese anzusprechen oder die Bearbeitung der Themen zu beginnen“, sagt Käfer-Schmid. So könne Humor im richtigen Ausmaß die Atmosphäre lockern und das Vertrauen stärken. Natürlich gilt es, Humor angemessen anzuwenden und keine beleidigenden oder diskriminierenden Witze zu machen.

Die Vorteile des Lachens im Alltag nutzen

„Man fühlt sich einfach gut, wenn man gerade ein lustiges Video anschaut oder gemeinsam mit Freund*innen lacht. In Lachseminaren können Menschen lernen, diese positiven Gefühle bewusst herbeizuführen und die Vorteile des Lachens für sich zu nutzen“, erklärt Käfer-Schmid. Auch Lach-Yoga stellt das Lachen in den Mittelpunkt und Atmungstechniken werden gezielt mit Lachübungen verbunden, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Der Tag des herzhaften Lachens ist eine gute Möglichkeit, darüber nachzudenken, was einen selbst – aber natürlich auch andere Menschen – zum Lachen bringt. „Man kann anderen Menschen jederzeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern – so kann man die positiven Effekte für sich und sein Umfeld gezielt herbeiführen. Lachen ist schließlich ansteckend und macht gemeinsam noch mehr Spaß“, so Käfer-Schmid abschließend.

Allgemeine Informationen zu Supervision, Coaching und der ÖVS finden Sie im Anhang „**Factsheet Supervision und Coaching**“.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1: Gerald Käfer-Schmid, Geschäftsführer der ÖVS © d.signwerk

Bild 2: Factsheet Supervision und Coaching © ÖVS

Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor*innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. Seit 2022 sind Supervisor*in und Supervision dem Niveau VI des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR) zugeordnet, wobei die ÖVS explizit als Qualifikationsanbieterin genannt wird. Weitere Informationen: www.oevs.or.at/

Pressekontakt/Rückfragehinweis:

Himmelhoch GmbH

Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien

Benedict Schoettke

M: +43 699 150 568 25

E: benedict.schoettke@himmelhoch.at