

**H**aben Sie heute schon über Ihren Chef gelacht? Nein? Dann wird es aber Zeit. Er sollte Ihnen sogar dankbar dafür sein, denn gerade wenn die Lage ernst ist, brauchen wir mehr Spaß bei der Arbeit. „Das Einzige, was uns retten kann, ist Humor“, sagt die Arbeitsmarkt-Forscherin Jacqueline Rieger, Expertin für kreatives Management und Marketing.

Lachen gegen die Krise? Das klingt frivol, ist aber ernst gemeint. Gerade in Zeiten der Rezession ist es wichtig, dass Unternehmen für gute Stimmung bei ihren Mitarbeitern sorgen. Sparzwänge, Entlassungen, angespanntes Klima: All das erzeugt verständlicherweise Stress und Existenzängste. Die Folge: Viele Mitarbeiter fühlen sich gelähmt, werden unkreativer, arbeiten lustloser an Produkten, für die sich dann keine Kunden finden. Eine Abwärtsspirale, an deren Ende wirklich jedem die Laune verhaselt worden ist.

Längst ist in vielen Untersuchungen erwiesen: Wer Vergnügen an der Arbeit hat, ist motivierter und leistet mehr als jemand, der unter freudlosem Dauerstress steht. In lockerer Atmosphäre sind Menschen produktiver, das weiß jeder, der in der Badewanne oder Kneipe regelmäßig glänzende Ideen hat. Außerdem hält Lachen gesund. Amerikanische Studi-

en zeigen, dass in Unternehmen, in denen viel gelacht wird, die Angestellten seltener krank sind.

**W**ie wichtig eine fröhliche Atmosphäre auch für den wirtschaftlichen Erfolg ist, hat man in den USA schon erkannt. Kodak zum Beispiel hat einen Pausenraum eingerichtet, in dem die Mitarbeiter Zeichentrickfilme sehen können. Hierzulande entdecken Unternehmer erst zögerlich das Potenzial von Humor. „Vielleicht ist es an der Zeit, bei allem Ernst des rauen Marktes, Fröhlichkeit ausdrücklich zum Ziel zu erklären und im Bewusstsein von Führungskräften zu verankern“, meint immerhin Heinz Klinkhammer, Personalvorstand bei der Telekom. Und an der Audi-Akademie in Ingolstadt hat man bereits gute Erfahrungen gemacht: „Gerade bei lange schwelenden Konflikten, die man nur schwer direkt angehen kann, ist Humor eine Methode, um die Parteien einander wieder näher zu bringen“, sagt der Personalentwickler Helge Bader. So legte er zwei zerstrittenen Abteilungen Hühnerbilder vor und ließ die einen aus-

suchen, welcher Karikatur die anderen ähnelten. „Die Leute haben eigene Vorurteile erkannt und auch wieder miteinander gelacht“, meint Bader.

Um für mehr Heiterkeit zu sorgen, sind neuerdings sogar Humortrainer in den Firmen unterwegs. Der Psychologe Thomas Holtbernd zum Beispiel, zu dessen Kunden Unternehmen wie DaimlerChrysler gehören, rät in seinen Seminaren dazu, kleine Scherze in Präsentationen einzubauen oder am Anfang einer Rede einen Witz zu machen. Beim Besprechungstraining setzt er den Teilnehmern sogar schon mal rote Nasen auf. Das wirkt zunächst kindisch, hat aber durchaus einen Zweck: „Im Geschäftsalltag trägt natürlich niemand rote Nasen, aber es geht darum, die Erinnerung daran zu behalten. Wenn das klappt, werden Dienstbesprechungen viel entspannter, effektiver und kürzer“, meint Holtbernd.

Doch während in sozialen und pflegerischen Arbeitsbereichen Gute-Laune-Trainer zunehmend gefragt sind, stoßen sie in der Industrie noch auf Zurückhaltung. „Ich erhalte viele Anfragen aus der mittleren Führungsebene“, sagt der Aachener Humor- und Kommunikationstrainer Alfred Gerhards. „Aus den oberen Riegen kommt dann aber oft ein Stoppsignal.“ Gerhards vermutet dahinter die Angst vieler Führungskräfte, dass der Respekt vor dem Chef verloren geht. Ein Irrtum: Denn natürlich hält man vom Vorgesetzten gleich mehr, wenn er Spaß versteht.

Was tun, falls man in einem Unternehmen arbeitet, in dem

TEXT: NATALIE RÖSNER

**Gehen Sie ruhig mit Vergnügen an die Arbeit. Denn wer SPASS im Job hat, ist gesünder, erfolgreicher und kreativer**

Erst die



**Arbeit** und dann?



**Jammern hilft  
niemandem.  
GUTE LAUNE  
steckt an. Auch  
in Krisen**

die Oberen noch nie darüber nachgedacht haben, ob ein wenig mehr Fröhlichkeit nicht auch für schöne wirtschaftliche Nebeneffekte sorgen könnte? Man kümmert sich selbst darum. Und fängt bei der eigenen Nase an. Sowieso hebt kein betriebliches Motivationstraining die Stimmung, wenn man sich jeden Morgen ins Büro schleppt wie zur Folterbank.

**D**eswegen sollten Sie ruhig ab und zu die wichtigsten Regeln für entspanntes Arbeiten beherzigen:

**1** Um zufrieden zu sein, kommt es weniger darauf an, wie viel man verdient, als darauf, wie sinnvoll die Arbeit ist. Gehaltserhöhungen sind klasse, aber kein Garant für gute Laune – wie man an den schmallippigen Gesichtern vieler Vorgesetzter

unschwer ablesen kann. Der britische Autor Richard Reeves hat festgestellt: Am zufriedenen mit ihrer Arbeit sind nicht Manager, sondern erstaunlicherweise Putzfrauen.

**2** Schärfen Sie Ihren Blick für positive Erlebnisse bei Ihrer Arbeit. Die hat man sogar bei Routinejobs. Notieren Sie sich, was Ihnen an Ihrem Arbeitstag Spaß macht. Oder beschreiben Sie jemandem Ihre Aufgabe positiv. Sie werden sehen: Ihre Formulierungen beeinflussen Ihre eigene Jobwahrnehmung ganz gewaltig (nein, wir raten Ihnen nicht zu Schönfärberei, nur zu ein wenig mehr Realismus...).

**3** Falls Ihnen wirklich nicht einfällt, was Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz Spaß macht, sorgen Sie selbst für positive

Erlebnisse. Wünschen Sie dem Empfang einen wunderschönen Morgen, nehmen Sie sich vor, mit dem nächsten Anrufer besonders nett zu reden: Sie werden staunen, wie gut das ankommt. Und wie viel Freude Ihnen das macht.

**4** Dass einem bei der Arbeit Missgeschicke unterlaufen, ist völlig normal. Sie sollten sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, aber haken Sie Fehler nach einer kurzen Analyse möglichst schnell ab.

**5** Feiern Sie Erfolge und belohnen Sie sich selber: zum Beispiel für abgeschlossene Projekte, Zwischenergebnisse, erfolgreiche Verhandlungen.

**6** Stellen Sie sich Ihren Traumarbeitstag vor. Ein paar Elemente Ihres Traumes lassen sich bestimmt verwirklichen.

**7** Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie Spaß haben können. Mit Bildern von Freunden oder lustigen Begebenheiten. Das gilt auch für Meetings und ähnliche Veranstaltungen – es muss nicht immer dasselbe fade Mineralwasser sein.

**8** Gehen Sie bewusst freundlich mit den Kollegen um. Schreiben Sie E-Mails, wenn jemand seinen Job toll gemacht hat. Bringen Sie mal Blumen mit oder auch nur einen Kaffee. Mit Schleimerei hat das nichts zu tun. Und wer gibt, bekommt zurück.

Eines sollten Sie nie vergessen: Jammern hilft nicht. Gute Laune steckt an. Auch in Krisen. Und wenn Sie sich mal wieder richtig aufregen, versuchen Sie es mit einem guten Witz. Am besten über den Grund Ihres Ärgers. Auch wenn das Ihr Chef ist.



**LESEN & LERNEN**

- **Jacqueline Rieger**, *Der Spaßfaktor. Warum Arbeit und Spaß zusammengehören*, Gabal, 15,90 Euro
- **Matt Weinstein**, *Management by fun*, Redline Wirtschaft, 8,90 Euro
- **Dieter Jaehrling**, *Fröhlich führen*, Metropolitan, 15,50 Euro
- **Richard Reeves**, *Happy Mondays. Putting The Pleasure Back Into Work*, Momentum, 30 Dollar, z. B. über [www.amazon.com](http://www.amazon.com)
- **Online-Workshop**: *Mehr Zufriedenheit im Job*, ab 10. Februar, 290 Euro. [www.selbstmarketing.de](http://www.selbstmarketing.de)