

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

## (A)HAAR-ERLEBNIS

Paul Mitchells Erfolgsstory

## WITZIGKEIT KENNT GRENZEN!

Humor-Abstinenz im Business

## SIMONE SOLGA

Lach-Kamasutra in der Teppichetage

## NOELLA COURSARIS MUSUNKA

Die African (Business) Queen

Schweiz CHF 15.- Europa EUR 11.-



No. 34 . Sommer 2016 . 9. Jahrgang  
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich



**Elke Zappe**  
ist Mitglied des Vorstandes vom  
Verband Frauenunternehmen

Fotos: Regina de Paolis (Autorin),  
Christoph Ruckstuhl

# MIT HUMOR FÜHREN

*Gelingt es uns, im richtigen Moment einen humorvollen Akzent zu platzieren, sammeln wir Pluspunkte, denn gemeinsames Lachen bricht das Eis und verbindet. Warum uns der Humor insbesondere im geschäftlichen Alltag so oft abhandelt und wie es anders geht, darüber sprach unser Vorstandsmitglied Elke Zappe mit der Humorexpertin und Autorin Cornelia Schinzilarz\*.*

*Elke Zappe: Frau Schinzilarz, wie viel Humor ist in der Geschäftswelt „erlaubt“?* Cornelia Schinzilarz: Humor ist philosophisch gesprochen eine Haltung aus einer Kombination von Gefühlen, Körperhaltung und einer Prise Humorwissen. Diese Haltung findet ihren Ausdruck in humorvollen Handlungen, Interventionen oder Strategien. Davon ausgehend ist Humor in seinen vielfältigen Facetten immer möglich. Es gilt jeweils zu entscheiden, ob der schallende oder der prickelnde oder der ganz leise Humor passend ist. Lächeln und freundlich sein, das geht immer. Für heitere Interventionen wie zum Beispiel Kauderwelsch, Poetisches oder die rote Nase braucht es eine stimmige Situation.

*Wie sieht es in der Führungsetage aus? Würde mit der berühmten Prise Humor nicht alles etwas entspannter gehen?* Wenn wir von Humor als Haltung ausgehen, können wir gerade in der Führung eine Menge mehr Humor gebrauchen, denn mit Heiterkeit geht alles ein bisschen leichter. Zudem sind Mitarbeitende sehr viel motivierter, wenn ein Führungsstil humorvoll gestaltet ist. Nehmen wir nur die lächelnde Mimik. Lächeln ist über die Spiegelneuronen ansteckend. Lächelnde Menschen produzieren Glückshormone, sind intelligenter, motivierter und insgesamt leistungsstärker. Mit anderen Worten: in jedem Fall lächelnd mit Humor führen!

*Was halten Sie davon, im Umgang mit z. B. Kunden oder Geschäftspartnern Humor gezielt einzusetzen, um die eine oder andere Kritik „besser verdaulich“ zu platzieren?* Aus einer humorbasierten Haltung heraus gibt es viel weniger zu kritisieren. In jeder Handlung und in jedem Sprechakt wird der immer vorhandene gelungene Anteil wahrgenommen, und der kann jederzeit zurückgemeldet werden. So entspannt sich die Situation, und es kann wieder heiter weitergearbeitet werden. Und falls es doch einmal hart auf hart geht, lohnt es sich, vor einer

Kritik erst einmal zu lachen. Das lockert die Situation, und sie sieht auch gleich wieder ganz anders aus. Nun denken einige Leserinnen und Leser: „Das geht doch gar nicht!“ Ihnen sei gesagt: Wir alle haben es schon einmal erlebt, dass mitten in einem heftigen Streit gelacht wurde. Und danach sah alles schon viel einfacher aus, und in der Regel werden wir uns dann einig. Es geht nur darum, gewollt und gezielt zu lachen.

*Last, not least: Wie steht's um den Humor gegenüber uns selbst?* Mit sich selbst heiter unterwegs zu sein ist die beste Gesundheitsprophylaxe. Denn Lachen ist Sport. So viele Muskeln wie beim Lachen werden bei keiner anderen Sportart aktiviert. Wer viel lacht, hält den eigenen Körper fit. Und wer in allem das Heitere erkennen kann, hat auch viel zu lachen. Zudem nehmen sich humorvolle Menschen in ihren Ressourcen und in ihrem Können wahr. Aus dem Vollen schöpfend zu leben macht einfach mehr Spass.



\* **Cornelia Schinzilarz** ist Inhaberin von KICK (kick.dich.ch). Sie bietet in Zusammenarbeit mit der FHNW eine Weiterbildung in Humorcoaching an. Veröffentlichungen: „Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine“, 2. Auflage, Beltz 2016. Zusammen mit Charlotte Friedli: „Humor in Coaching, Beratung und Training und 75 Bildkarten Konfliktmanagement“, ebenfalls erschienen im Verlag Beltz.