



## Humor im Geschäftsalltag

Veranstaltungsreihe Gewerbe Stadt St.Gallen  
in Zusammenarbeit mit der OST St.Gallen

14. September 2021

Prof. Sigmar Willi

# Sigmar Willi



## Aktuell

- Sigmar Willi Consulting: Schulung, Beratung, Coaching, Referate.  
[www.sigmarwilli.ch](http://www.sigmarwilli.ch); [sw@sigmarwilli.ch](mailto:sw@sigmarwilli.ch); 079 313 22 59
- Professor an der Fachhochschule St.Gallen; Dozent für Persönlichkeitsbildung (Positive Psychologie, Emotionale Intelligenz, LifeBalance, Persönliche Führungskompetenz, Achtsamkeit, Gesprächsführung, ...)

## Werdegang

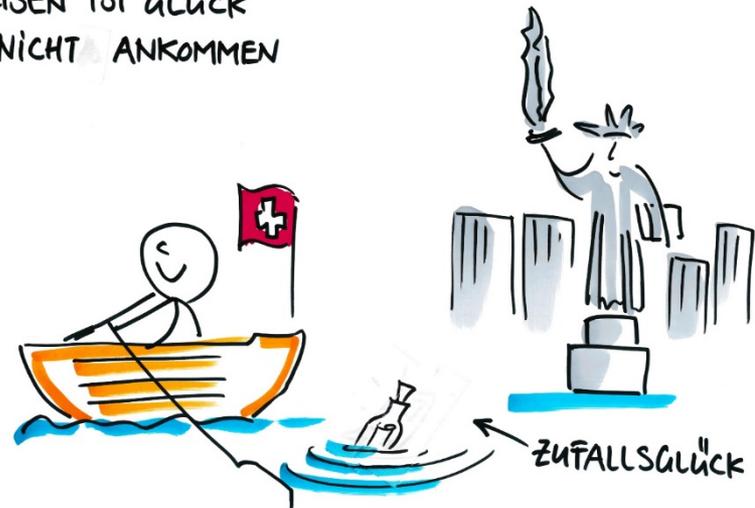
- Studium Betriebsökonomie, Universität St.Gallen
- Nachdiplom-Studium Positive Psychologie, Universität Zürich
- Wirtschaftsförderer, Kanton St.Gallen
- Dozent Strategie und Marketing, HWV St.Gallen
- Berater Strategisches Management
- Aufbau und Leitung Wissenstransfer, Internationalisierung und Career Center, FHS St.Gallen
- Leiter FHS Alumni; Präsident Networking-Tag

# Wirkung Positiver Emotionen

Glückliche Menschen sind

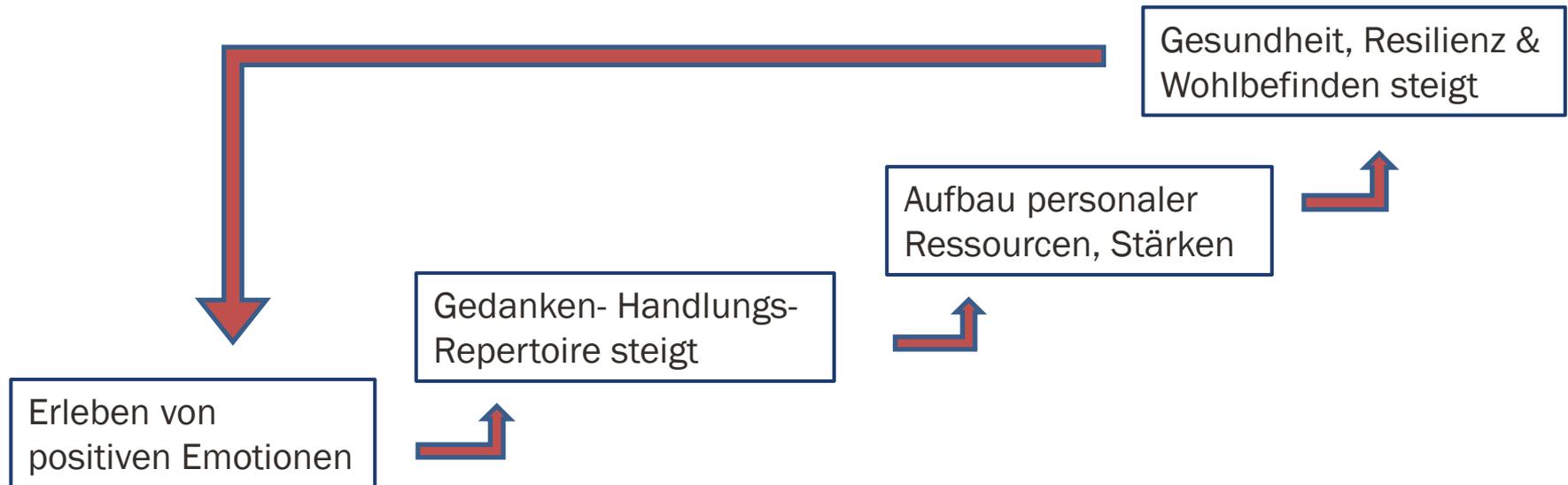
- gesünder,
- zufriedener,
- kreativer,
- flexibler,
- grosszügiger,
- sozial kompetenter,
- kooperativer,
- attraktiver für andere und
- grundsätzlich erfolgreicher im Leben unterwegs.

REISEN IST GLÜCK  
- NICHT ANKOMMEN



# Nutzen Positiver Emotionen

«Broaden and Built» nach Barbara Fredrickson:  
Positive Emotionen vergrössern angeborene geistige, körperliche und zwischenmenschliche Ressourcen.



# Wohlbefinden fördern



In Anlehnung an: Flourishing-Konzept, Seligman, 2011

# Charakterstärken-Modell

Weisheit und Wissen	Mut	Liebe / Humanität	Gerechtigkeit	Mässigung	Transzendenz
Neugier	Enthusiasmus	Bindungsfähigkeit	Teamwork	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Liebe zum Lernen	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Selbstregulation	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Tapferkeit	Soziale Intelligenz	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Hoffnung
Kreativität	Ausdauer			Vorsicht	Humor
Weisheit					Spiritualität

# Was ist Optimismus?

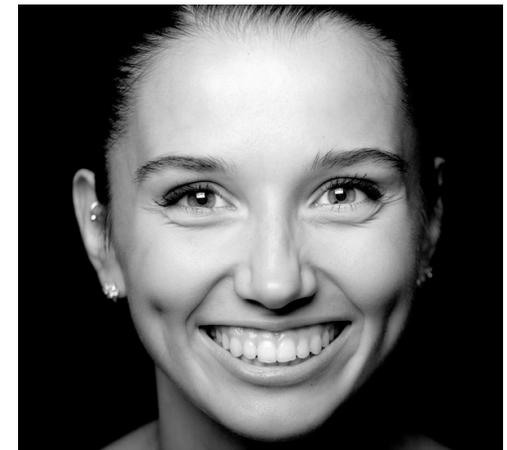
- Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der bestmöglichen Seite betrachtet wird.
- Heitere, zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung.
- Durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer zukünftigen Sache.
- Tiefe innere Überzeugung, Rückschläge und Misserfolge beruhen auf Umständen, an denen sich etwas ändern lässt oder die sich bessern werden.

«Auf der Welt gibt es Optimisten und Pessimisten.  
Beide liegen falsch.  
Aber Optimisten leben besser.»  
(Kofi Anan)

# Charakterstärke Humor – Nutzen

Heitere Stimmung:

- Senkt Blutdruck, stärkt das Immunsystem
- Baut Stresshormone ab (Cortisol, Nor-Adrenalin, ..)
- Baut Glückshormone auf (Dopamin, Serotonin, Endorphin, ..)
- Hellt psychische Stimmung auf
- Erhöht Kommunikationsfähigkeit → Soziale Intelligenz
- Grösserer Denk- und Handlungsspielraum (Broaden-and-Built) → fördert Kreativität und geistige Flexibilität
- Ist ansteckend
- Mildert negative Erlebnisse, Inhalte, Schwingungen
- Baut Resilienz auf
- ...



# Charakterstärke Humor – Nutzen

- Bei negativer Stimmung/Ereignissen erzeugt Humor Distanz zu
  - der Unzulänglichkeit der Welt, misslichen Umständen (Galgenhumor), als schwierig empfundene Beziehungen, etc.
  - den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags.
- Humor als Mittel, sich den gestiegenen Anforderungen des Lebens zu stellen.
- Ziel / Lohn: **Heitere Gelassenheit.**

Otto Julius Bierbaum:  
«Humor ist, wenn man trotzdem lacht.»

# Humor trainieren

- Lächeln (freundlicher Gesichtsausdruck).
- In der Sprache nach Mehrdeutigkeit in Wörtern und Sätzen suchen und damit spielen.
- Welche Cartoons, Witze, Komikerin oder Filme finde ich lustig? Warum?
- Witze erzählen; auf Handy Witze-App installieren; Witztagebuch, wo ich alles notiere, was ich lustig finde.
- Lustige Soaps oder Komödien schauen
- Spassiges möglichst vielen weiter erzählen.

Eigene Art von Humor einbringen (Humorpause normal).

# Humor trainieren

- Über sich selbst lachen. Bsp.: Was mag ich nicht an mir?  
→ Anderen möglichst übertrieben erzählen...
- Kindliche/Jugendliche Verspieltheit bewahren (Spielzeug auf Tisch, auf Baumstämmen jonglieren,...)
- In stressigen Situation Frage: «Was ist das Schlimmste, was mir/uns passieren kann?». Antwort übertreiben und laut sagen.

Es ist wichtiger, Spass zu haben, wie spassig zu sein!

# Dienstleistungen

## sigmar willi consulting

[www.sigmarwilli.ch](http://www.sigmarwilli.ch); [sw@sigmarwilli.ch](mailto:sw@sigmarwilli.ch); 079 313 22 59



- Team-Entwicklungen; Teamspirit fördern
- Führungs-Workshops
- Persönliche Führungskompetenz
- Stärken-Evaluation / Optimismus-Training / Humor-Workshops
- Stress-Management / Life Balance
- Outdoor-Aktivitäten: Führung / Teamspirit
  
- Coaching/Sparring: Führung, Selbstmanagement, private Themen
  
- Key-Notes und Impuls-Referate