

# Humorvoll arbeiten und leben!



**Matthias Prehm**

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Warum ist der Sinn für Humor so wichtig?

- Um sich selber aufheitern zu können
  - Nutzen Sie Humor als Airbag
  - Sich bewusst nicht ärgern
- Als sozialer Faktor
- Positiver Einfluss auf die Gesundheit
- Um mit Stress besser umgehen zu können

# Humorvoll arbeiten und leben!

Werden Sie ein Leuchtturm!



# Humorvoll arbeiten und leben!



NEBEL

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Wie äußert sich Wertschätzung?

Dankbarkeit, zuhören, Respekt, Akzeptanz,  
Achtung vor Leistung, Lob, verstanden werden,  
ausreden lassen, Ehrlichkeit, **gefragt werden.**  
Toleranz, **wahrgenommen werden.** angelächelt  
werden, Vertrauen, Höflichkeit, sich für andere  
freuen, Blickkontakt, Umgangston, Zeit nehmen,  
Interesse, positive Rückmeldung erhalten

# Humorvoll arbeiten und leben!

Was fällt Ihnen auf?

$$4 + 4 = 8$$

$$3 + 6 = 9$$

$$6 + 1 = 8$$

$$5 + 2 = 7$$

$$3 + 4 = 7$$

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Achtsamkeit

- Bewahren Sie sich die Fähigkeit der Selbstreflexion
- Nehmen Sie feinfühlig die Signale Ihrer Umwelt auf
- Nehmen Sie sich Zeit für sich

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Wie gelingt Ihnen Empathie?

Sich hineinversetzen, feinfühlig sein, einlassen, respektieren, Toleranz, zuhören, unterstützen, Interesse, geduldig sein, positive Aspekte finden, Offenheit, Zeit nehmen, nonverbale Signale wahrnehmen, Verständnis, persönliche Bedürfnisse zurücknehmen, Fehler akzeptieren, Aufmerksamkeit für die Situation und den Menschen, Gefühle akzeptieren, Angebote machen, Offenheit zeigen



# Humorvoll arbeiten und leben!



Internationaler  
Gesundheitskongress  
Dresden, 08.04.2016

Matthias Prehm  
[www.humorpille.de](http://www.humorpille.de)

[www.facebook.com/Humorpille](https://www.facebook.com/Humorpille)

# Inside the Mind of a Successful Manager

An effective manager isn't tyrannical. They don't command unnecessarily, micromanage, or instill fear. A successful manager can be approachable, amicable, and even downright compassionate. These managers lead teams of satisfied employees, which reduces turnover and boosts morale and productivity. Here are the key qualities of a successful manager.



## Interest and Talent

The best managers have personalities that are predisposed to the role:

- Strong work ethic
- Natural leadership
- Genuine interest in helping others
- Intent on finding the right solutions

★★★★★

You intuitively create diverse teams that effectively work with customers, partners, and even your competitors

## Trust and Reputation

1 IN 5 employees feel *trust* is the most important component of an employee-boss relationship



How you gain your team's trust:

- ★ You're an excellent listener
- ★ You take initiative to find creative solutions for complex problems
- ★ You follow through on goals, striving for consistency and transparency
- ★ Your communication amongst departments streamlines workflow and builds your image
- ★ You focus on inspiring your team, rather than intimidating them
- ★ You accept changes as part of growth, and encourage employees to do the same

Attending to your employees' needs can reduce turnover, which costs the US \$11 billion annually.  
\$1B = 1 billion

## Diplomacy

1 IN 10 employees say *fairness* is the most important component of an employee-boss relationship



Over 1 IN 8 say *patience* is



71% of employees aren't fully engaged  
Most common reason? A strained relationship with their supervisor

60% say they'd work harder if that relationship improved

## Guidance

1 IN 6 employees feel *respect* is the most important component of an employee-boss relationship



Nearly 1 IN 10 say *open communication* is



ONLY 35% of Americans would prefer a pay raise over a better boss

31% say their bosses make them feel underappreciated and unmotivated

ABOUT 1 IN 3 U.S. WORKERS WANT TO leave their jobs

A graduate-level business education could help you become the manager that motivates them to stay.

SOURCES  
 1. Gallup, "Employee Engagement: The Business Case," 2012  
 2. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 3. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 4. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 5. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 6. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 7. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 8. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 9. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012  
 10. Gallup, "The State of the Workplace: 2012," 2012

# Humorvoll arbeiten und leben!

Wieviele Prozent  
aller Mitarbeiter sind  
***nicht voll***  
engagiert?

**71 %**

# Humorvoll arbeiten und leben!

Wieviele Prozent der  
Arbeitnehmer würden eine  
Gehaltserhöhung eher bevorzugen, als ein  
besseres Verhältnis zum Vorgesetzten?

35 %

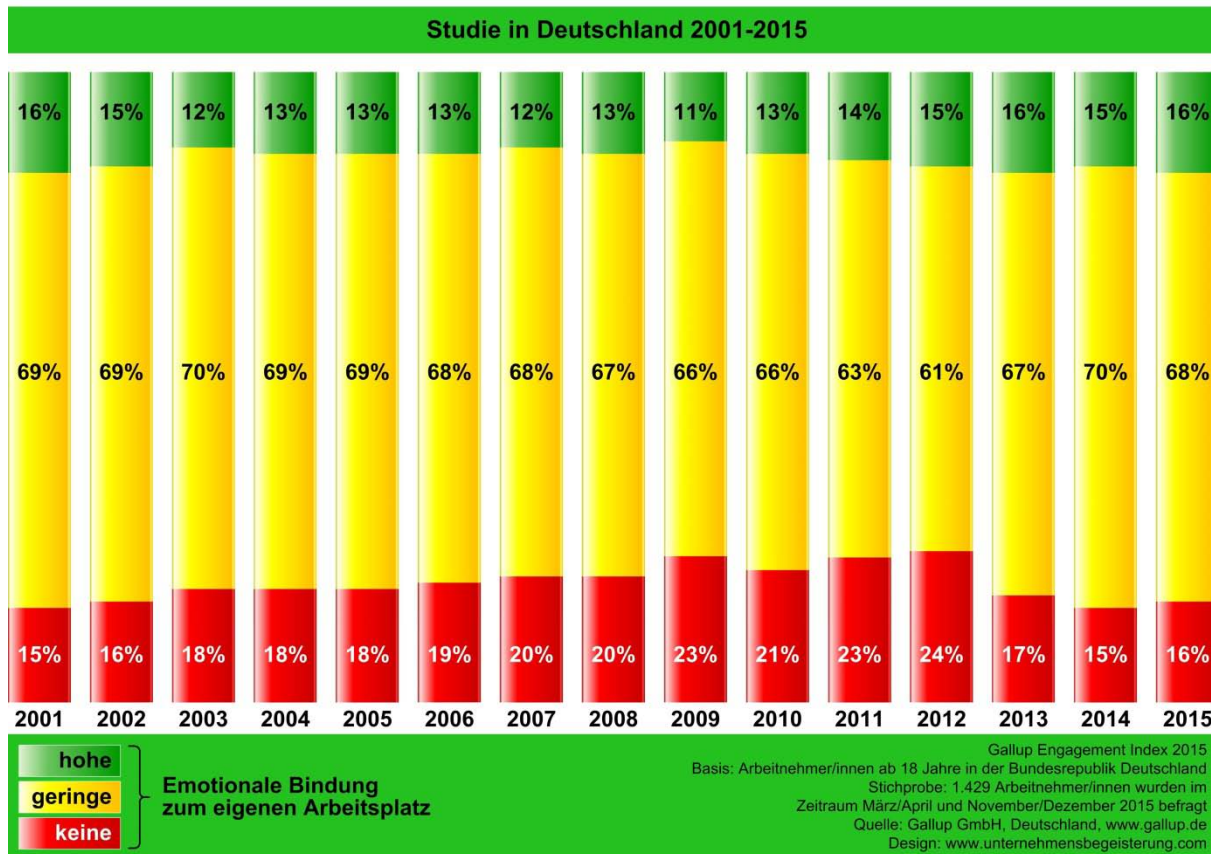
# Humorvoll arbeiten und leben!

Wieviele Prozent aller Arbeitnehmer möchten  
ihren Arbeitgeber wechseln?

66 %

# Humorvoll arbeiten und leben!

## GALLUP® ENGAGEMENT INDEX



# Humorvoll arbeiten und leben!

- Wertschätzung steigert die Motivation
- Teamgeist schützt vor Burnout
- Teamgeist steigert die Loyalität



# Humorvoll arbeiten und leben!

## Humor als Bewältigungsstrategie

- Nehmen Sie eine spielerische Haltung ein
- Suchen Sie Humor im Alltag



# Humorvoll arbeiten und leben!



# Humorvoll arbeiten und leben!



# Humorvoll arbeiten und leben!

## Humor als Bewältigungsstrategie

- Nehmen Sie eine spielerische Haltung ein
- Suchen Sie Humor im Alltag
- Setzen Sie Humor **bewusst** ein
- Nehmen Sie sich nicht so ernst
- Finden Sie den Humor im Stress

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Stressbewältigung mit Humor


- Emotionen regulieren
- Spannungen reduzieren
- Blickwinkel ändern
- zurück zur optimistischen Stimmung
- Ablenken von Sorgen

# Humorvoll arbeiten und leben!

## Wann kann ich humorvoll sein?

- wenn ich kreativ und flexibel bin
- bei einer positiven Fehlerkultur
- wenn ich mich wohl fühle

# Humorvoll arbeiten und leben!

- Wer Humor hat, ist intelligent und selbstsicher genug, eigene Fehler zu erkennen.
- Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. (Aristoteles)
- Glückliche Menschen leisten gerne mehr! 

# Humorvoll arbeiten und leben!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

