

Besser führen mit Humor



Lernen wir uns kennen!

Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern



Klinikclowns

Über 12.000 Clownsvisiten für Kinder, Erwachsene und Senioren in Kliniken und Pflegeeinrichtungen.



Workshops

Über 1.800 Humortrainings in Pflege, Praxisanleitung, Ausbildung



Forschung

Wissenschaftliche Evaluationen zur heilsamen Wirkung von Humor.

Momente, die bleiben – ein Leben lang

Kinderstation

Klinikclowns bringen schöne und verrückte, berührende und glückliche Momente in die Einrichtungen.



Frühchenstation

Durch Musiktherapie werden Neugeborene in ihren ersten Lebenswochen bei der Entwicklung unterstützt



Pflegeausbildung

An mehreren Pflegeschulen sind wir mit unserem Curriculum fester Bestandteil der Ausbildung

Pflegekräfte im Beruf

In unseren Workshops erhalten die Profis auf der Station Instrumente, die sie im aufreibenden Alltag unterstützen



Palliativstation

Mit sensiblem Humor begegnen die Klinikclowns hier den Patient:innen

Stiftung Humor Hilft Heilen

Unsere Humor-Trainer:innen



- in der Regel Erfahrungen als Klinikclown:in
- Hintergrund aus dem pädagogischen, pflegerischen oder beratenden (Coaching) Bereich
- bundesweit über 25 Trainerinnen und Trainer der Stiftung Humor Hilft Heilen im Einsatz



|| Stiftung Humor Hilft Heilen
|| Unsere Humor-Trainer:innen



Und wer sind Sie?

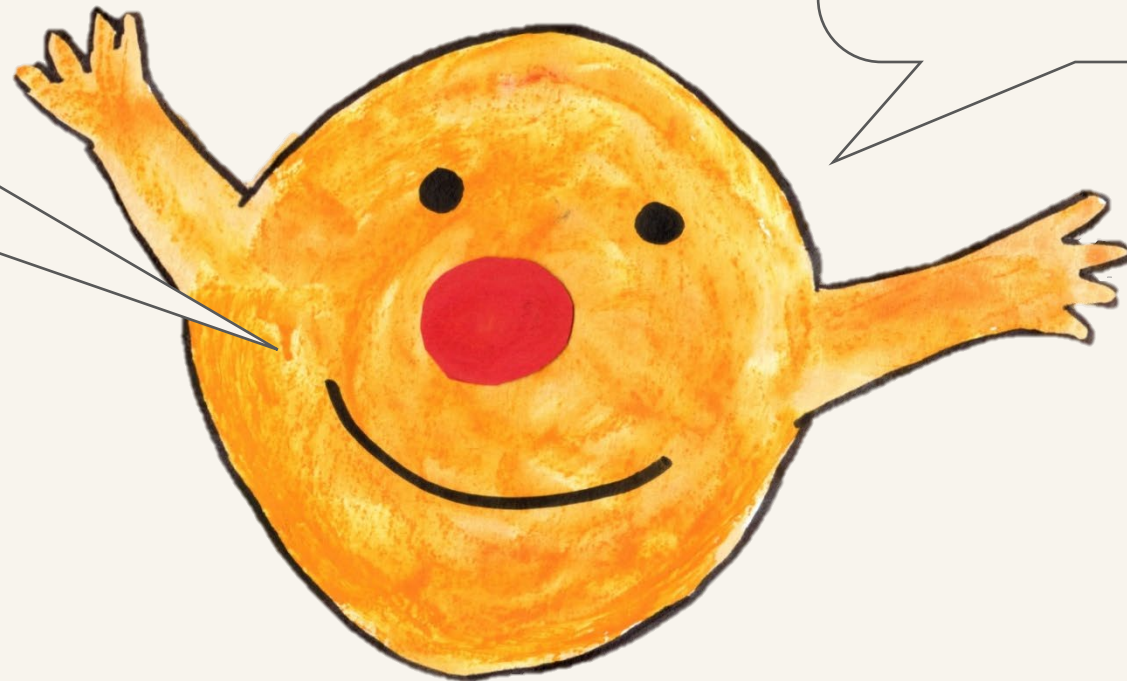
Was ist Humor?

„Humor ist die Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen sowie den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen und über sie und über sich lachen zu können.“

Definition aus dem Duden

Humor ist ...

...eine heitere
leichte **gelassene**
Gemütsverfassung
und -haltung



...wenn man
trotzdem lacht

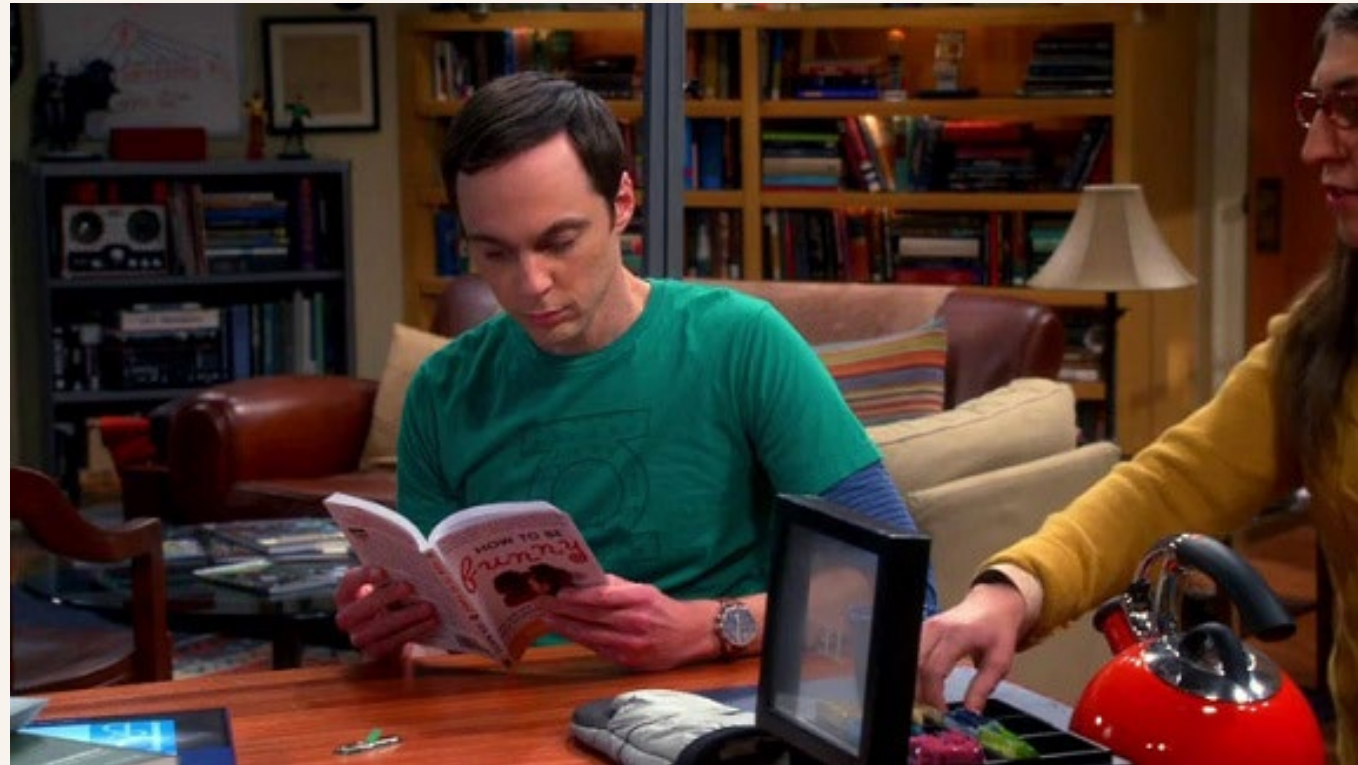
Theorien zum Humor

- Inkongruenz-Theorie (Überraschung oder Widerspruch, „Passt nicht“)
- Überlegenheitstheorie (Spektrum von spielerisch bis aggressiv, „Kenn ich, zum Glück aber nicht heute“)
- Entlastungstheorie (körperliche Reaktion, Lachen, „das brauchte ich jetzt mal“)

Arten von Humor

	wohlwollend / positiv	boshaft / negativ
selbstbezogen	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
fremdbezogen	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Das Problem mit Theorien....



Wie hilft Humor?

|| Stiftung Humor Hilft Heilen

|| Wie hilft Humor?



- **Haltung und Perspektive** in Bezug auf Widrigkeiten des Alltags
- „Coping-Strategie“ – Bewältigung: Positives erkennen können
- **schafft gesunde Distanz** im Umgang mit Belastungen
- fördert **Kreativität und Flexibilität**





menschliche Begegnung in alltäglichen Momenten



verbessert die Zusammenarbeit im Team, auch durch positive Kommunikation



erhöht Kreativität und Problemlösefähigkeit



unterstützt (Selbst-)fürsorge und damit ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld

Studie von Great Place to Work



Bei 73 der Top100 Unternehmen gehören „Spaß“ oder „Humor“ zu einem der drei Werte, die ihren Arbeitgeber ausmachen



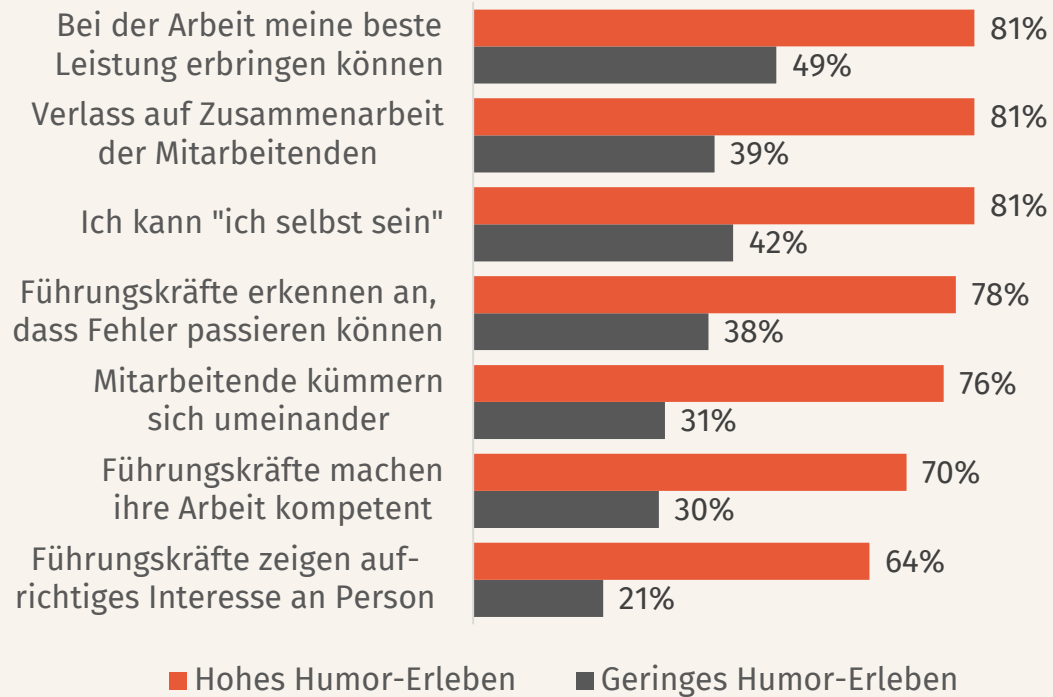
Erlebbar durch „Ich selbst sein-Können“, Kümmern, Verlässlichkeit, Wertschätzung, konstruktive Fehlerkultur



Vorbild- und Botschaftsfunktion von Führungskräften Funktion / Humor-Erleben



Spaß bei der Arbeit



Quelle: Repräsentative Befragung von Great Place to Work© Deutschland, November 2022, 1.237 Befragte



Entdeckung 1: Selbstreflektion, Stress und Humor



Alltagsbegriff, eher negativ-wertend verwendet, häufig auch als „Zeitdruck“



Stress ist eine Reaktion auf Stressoren > Abwehrreaktion des Organismus auf externe Bedrohungen

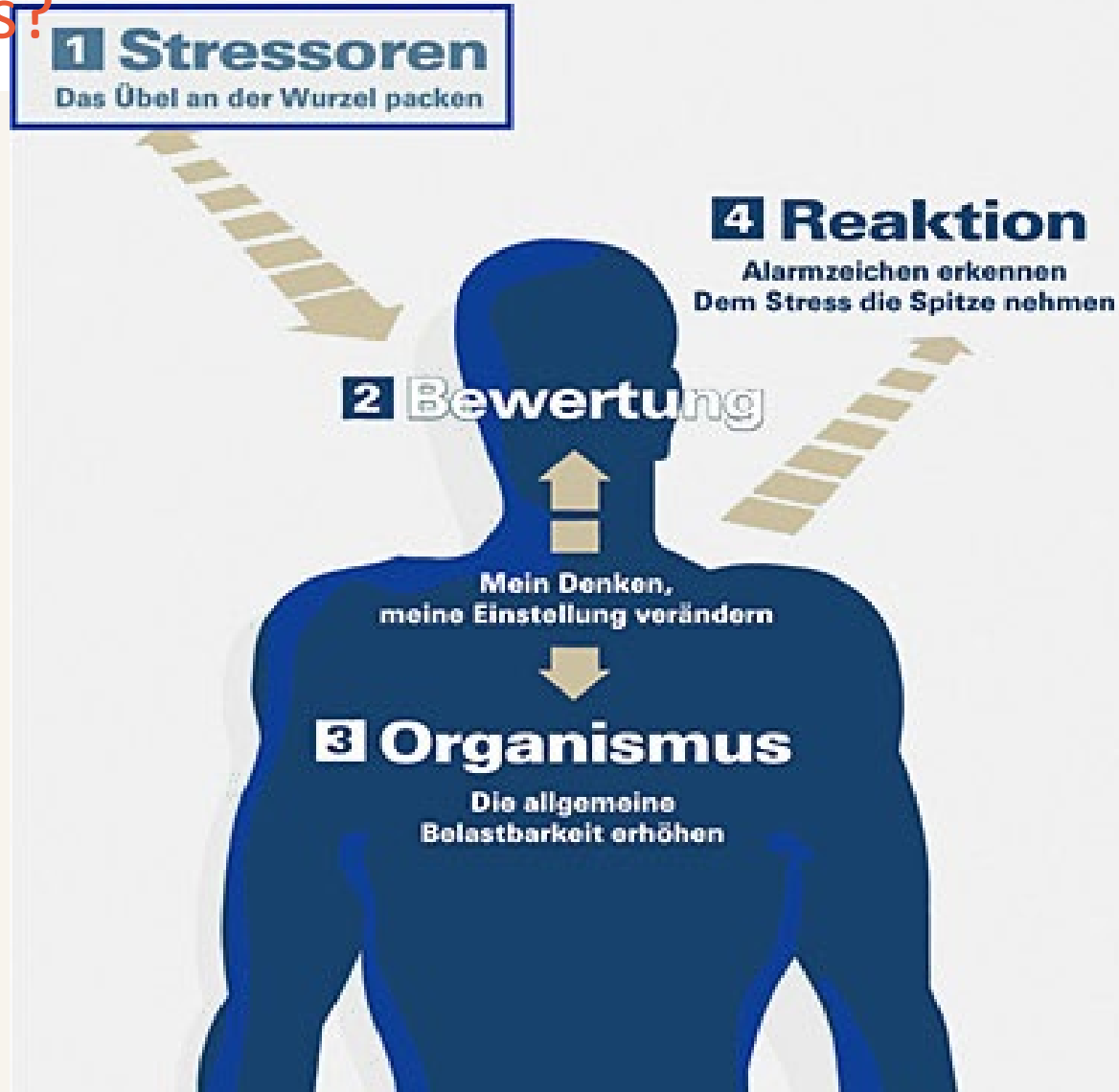


Eigentlich sinnvoller physiologischer Vorgang im Körper, evolutionsbiologisch gedacht für Flucht und Kampf



Stiftung Humor Hilft Heilen

Was ist Stress?

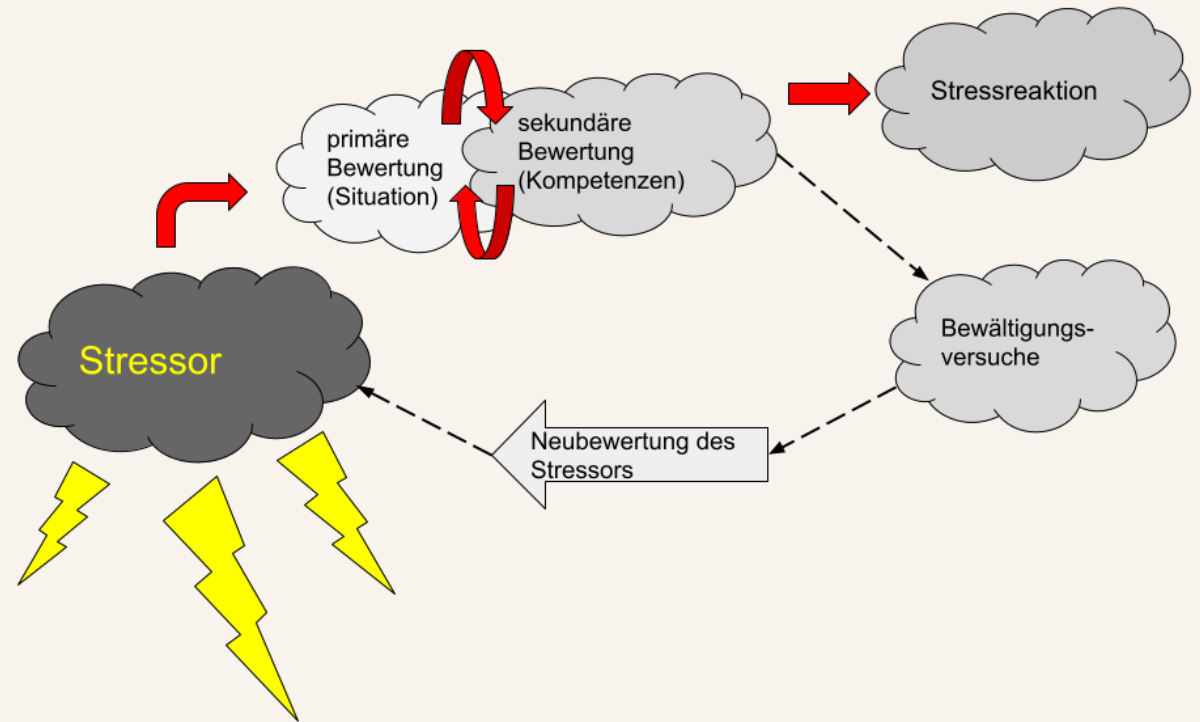


Stiftung Humor Hilft Heilen

Wie hilft Humor?



Stress aktiviert unser körpereigenes Alarmsystem ebenso wie andere Situationen existentieller Bedrohung oder Gefahr.



|| Stiftung Humor Hilft Heilen
|| Wie hilft Humor?



„Wenn es regnet, dann
freue ich mich. Denn wenn
ich mich nicht freue, regnet
es auch.“

Karl Valentin



Erzähl mir davon!

Entdeckung 2: Wir-Gefühl, Kommunikation, Vorbildfunktion und Humor

Stiftung Humor Hilft Heilen

Wie hilft Humor?



Humor schafft Verbindung

Humor als Kommunikationsmittel, um sehr schnell Beziehungsebene und Vertrauen herzustellen



3 Veränderungen

Komplimente

Entdeckung 3: Scheitern, konstruktive Fehlerkultur und Humor



KEIN BOCK?

NIMM DIR EINEN.

META BENE



„Psychologische Sicherheit beschreibt die Überzeugung, dass das Arbeitsumfeld für zwischenmenschliche Risiken sicher ist“.

(Amy Edmondson)



Hohe Kosten damit verbunden, wenn Menschen in Organisationen ihre Zweifel, Probleme und Ideen nicht ausdrücken



Erfolgreiche Organisationen: Lernen, Engagement und Einfallsreichtum



wenn Arbeitsumgebung sicher ist, steht Menschen nicht Angst im Weg

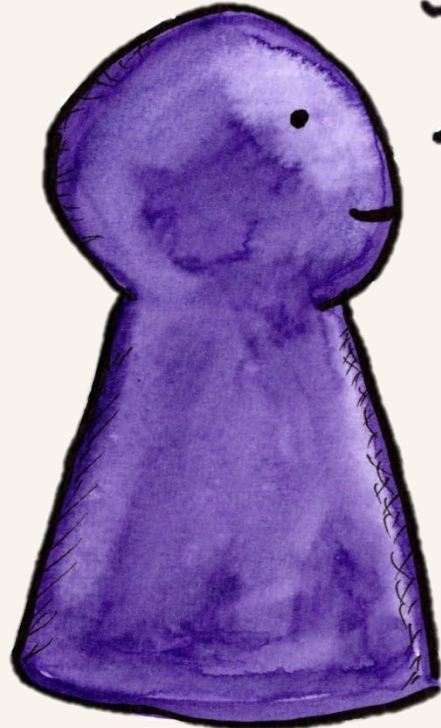


Faktoren: Ehrlichkeit, Transparenz, Fehlerkultur

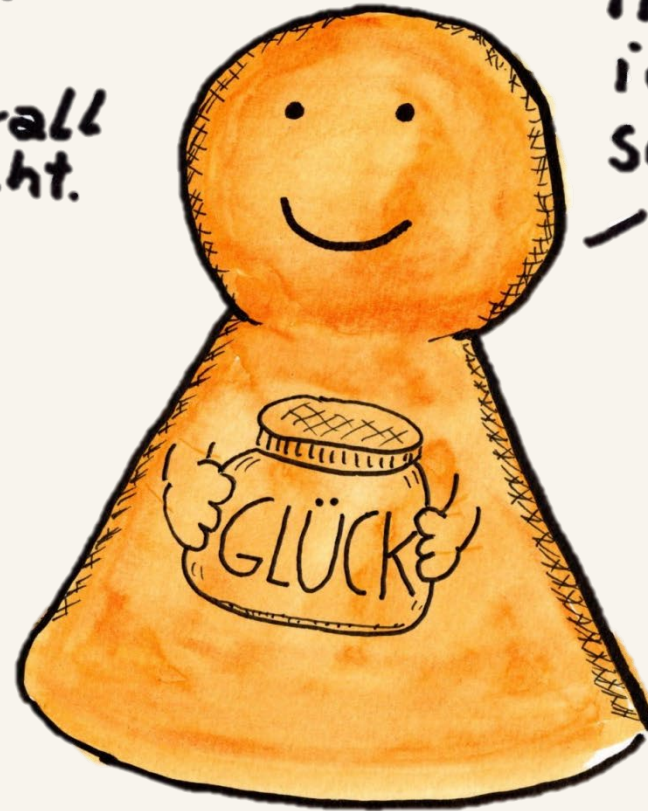
- || Stiftung Humor Hilft Heilen
- || Humor ist Verantwortung für sich selbst und andere



Wo hast Du das
gefunden?
Ich habe überall
danach gesucht.



Habe
ich
selbst
gemacht!



|| Stiftung Humor Hilft Heilen
|| Vielen Dank!





Dunkle Seite des Humors



- Lustig = inkompetent?
- Ablenkung von der Sacharbeit
- Ausgrenzung
- Verletzender Humor
- Grenzüberschreitung unangemessen
- Agressiver Humor als grundsätzlicher Humorstil

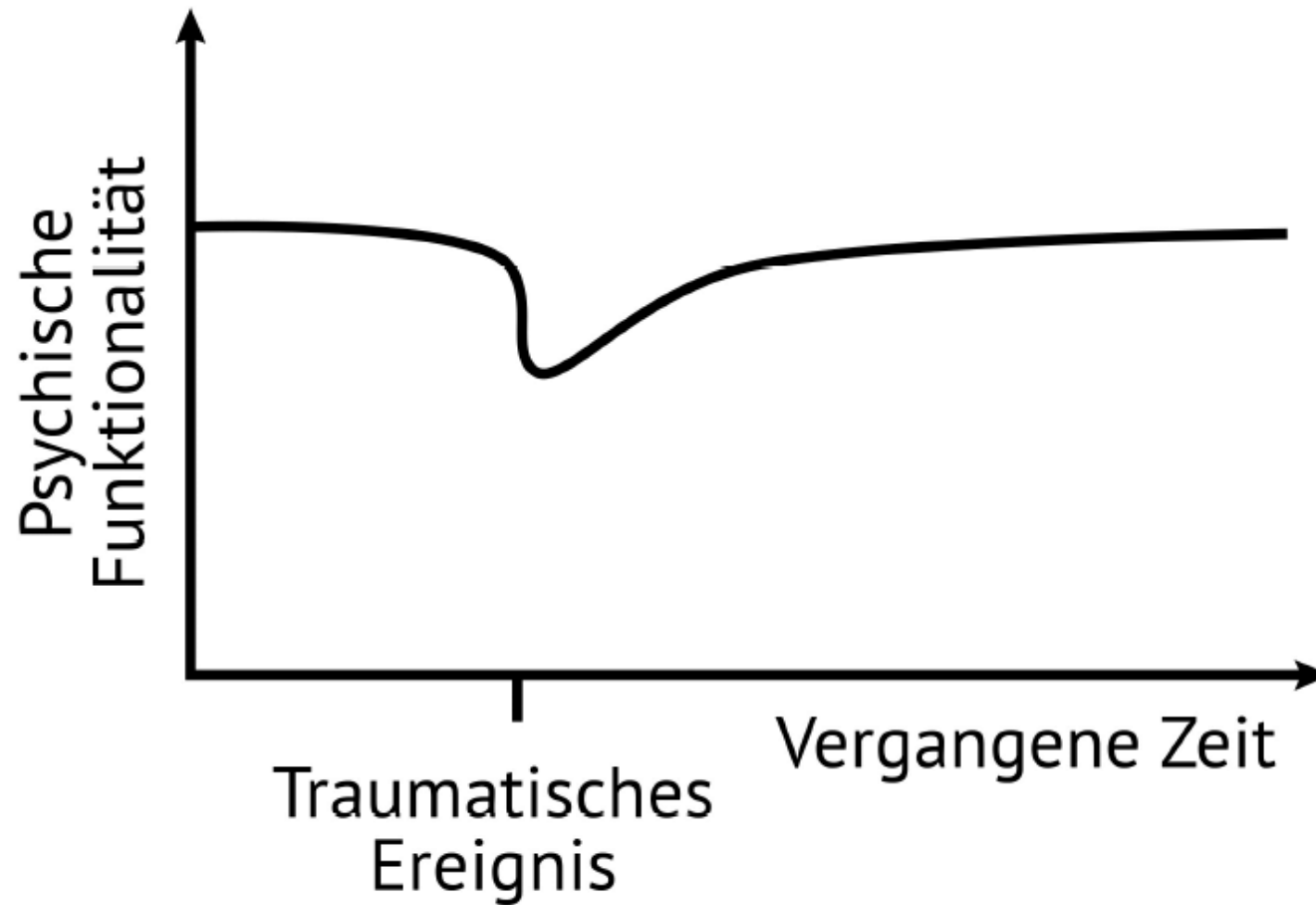
|| Stiftung Humor Hilft Heilen
|| Wie hilft Humor?



IN JEDEM LACH
EIN ACH.



© metabene



Stiftung Humor Hilft Heilen Resilienz



Gut erforschte Faktoren von Resilienz (nach DGPP 2024)

1. Selbstwirksamkeit („ich kann das selbst bewältigen“)
2. Kognitive Flexibilität (flexibel denken und handeln) 😊
3. Positive Emotionen (bewusstes Herstellen und Erleben positiver Emotionen) 😊
4. Aktives Coping (direkte Bewältigung von Stressoren) 😊
5. Optimismus (positive Ursachenzuschreibung von Ereignissen) 😊
6. Sinn im Leben (Orientierung an Werten und übergeordnetem Sinn)
7. Kohärenzgefühl (Ich kann Anforderungen verstehen und bewältigen)

Veränderung der Bewertung / Perspektivwechsel: Hoffnung

Zunahme von	Abnahme von
Positive Emotionen	Stress
Lebenszufriedenheit	Chronische Leiden / Schmerzen
Lebenssinn	Schlaflosigkeit
Resilienz und Erfolg	Wahrscheinlichkeit zu sterben