

# „Management by Freude“

## Die Humor-, Lach- und Motivationsstrategie

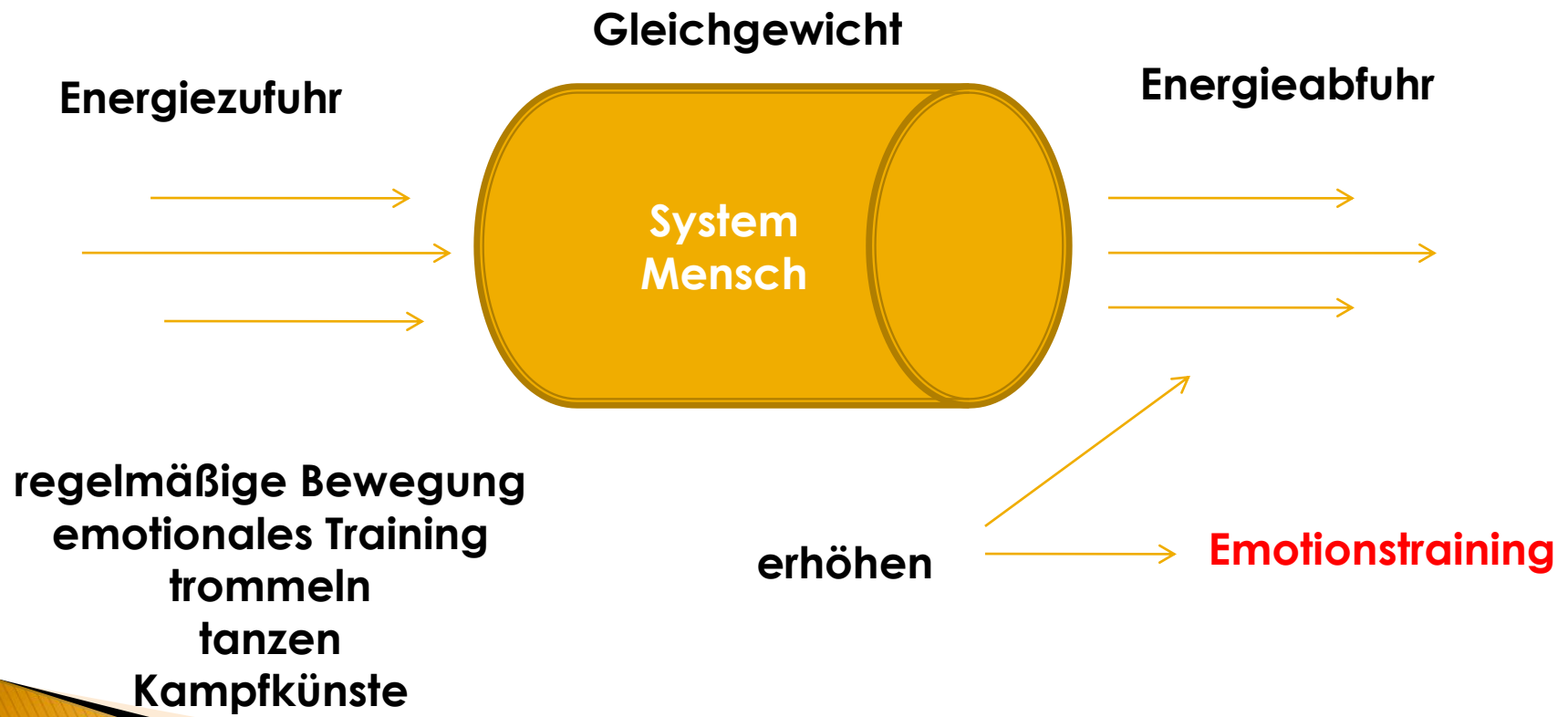
**humores – Flüssigkeit, Körpersäfte, fließen**

**lachen – Emotion - herausbewegen**

**Führen - zu inspirieren, motivieren, Kreativität,  
Innovation, Sinnerfüllung und Wandel**

**Christoph Emmelmann**, Betriebswirt, Buchautor  
Ausbilder im europäischen Berufsverband Lachyoga und Humortraining e.V

# Energie-Ausgleich schaffen



# Humorvolle Lebenshaltung

als Quelle von Gesundheit, Lebensfreude und Stärke

„Was du mir sagst,  
das vergesse ich.  
Was du mir zeigst,  
daran erinnere ich mich.  
Was du mich tun lässt,  
das verstehe ich.“

Konfuzius (Kung-Futse 500 v. Chr.)

**Reiz-Reaktionslernen**



# Vorsicht – Ansteckungsgefahr!

**Negativdenker / Verbesserungsfetischisten**

**Pathogenese - Lehre von der Krankheit**

**Widerstand – Ablehnung - Reaktion - steckt an!**

**Druck  
Ungleichgewicht**

**Optimisten / Erfolgsorientiert**

**Salutogenese - Erforschung der Gesundheit**

**Spielerischer Umgang – Annahme – Aktion - steckt an!**

**Entspannung  
Gleichgewicht**

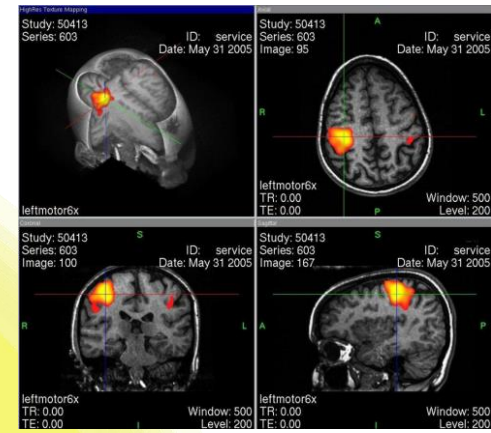
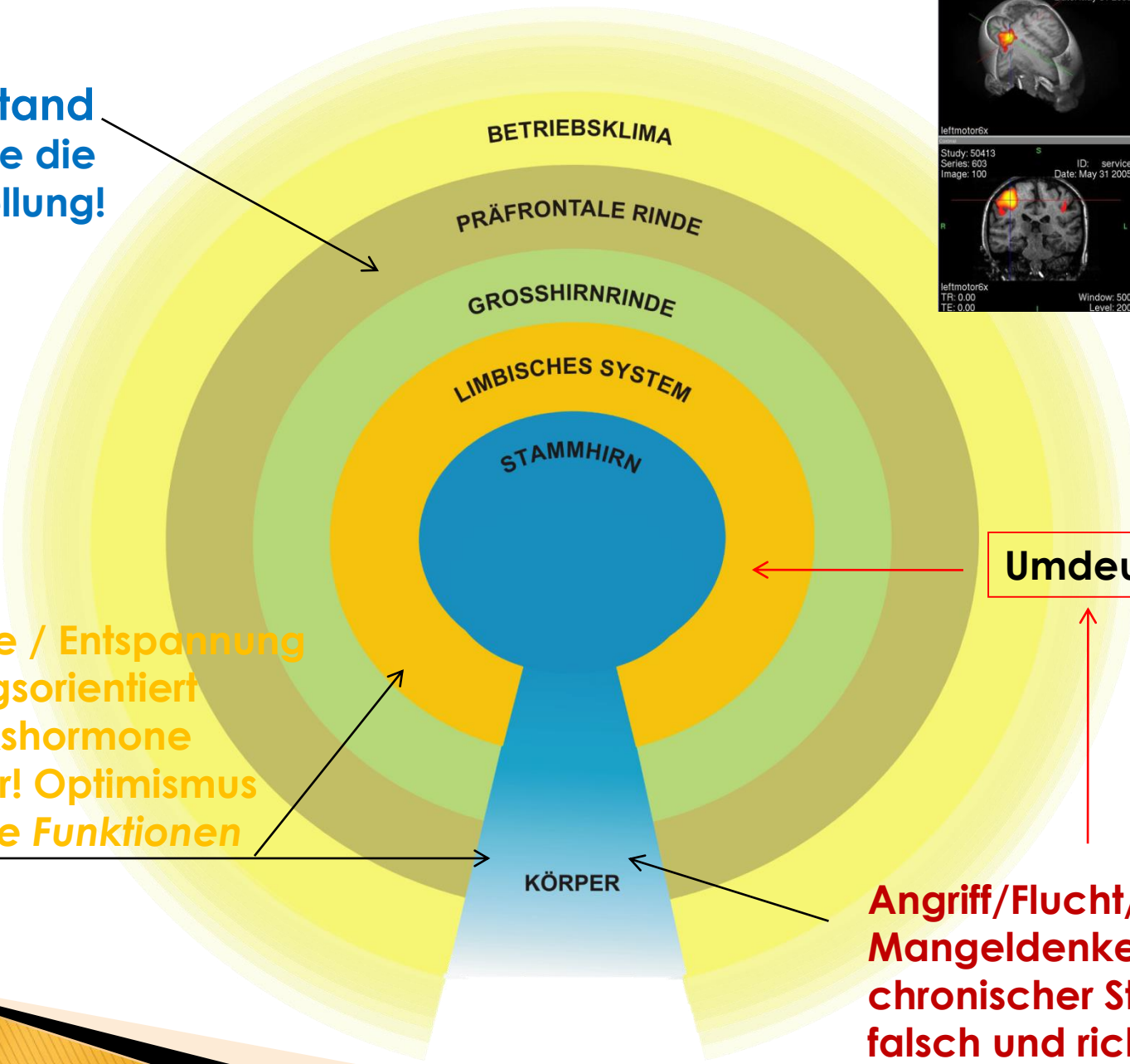
**„Nimm das Leben wichtig, aber niemals ernst“  
Albert Einstein**



**Ich forme mein Umfeld,  
mein Umfeld formt mich.**



**Verstand  
Wähle die  
Einstellung!**



**Freude / Entspannung  
lösungsorientiert  
Glückshormone  
Humor! Optimismus  
höhere Funktionen**

**Umdeutung**

**Angriff/Flucht/Erstarren  
Mangeldenken!  
chronischer Stress  
falsch und richtig  
niedrige Funktionen**

# Umdeutung

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

Karl Valentin



**Grundprinzip  
des Humors:  
Das, was ist, annehmen  
und weiterentwickeln!**

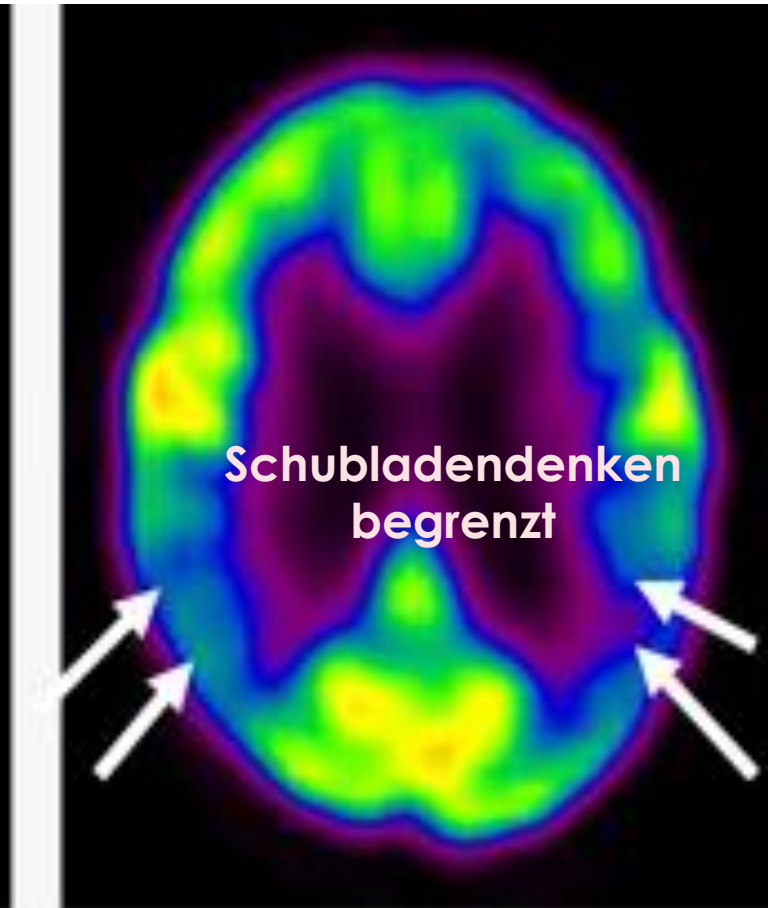




# Humor erweckt das Gehirn

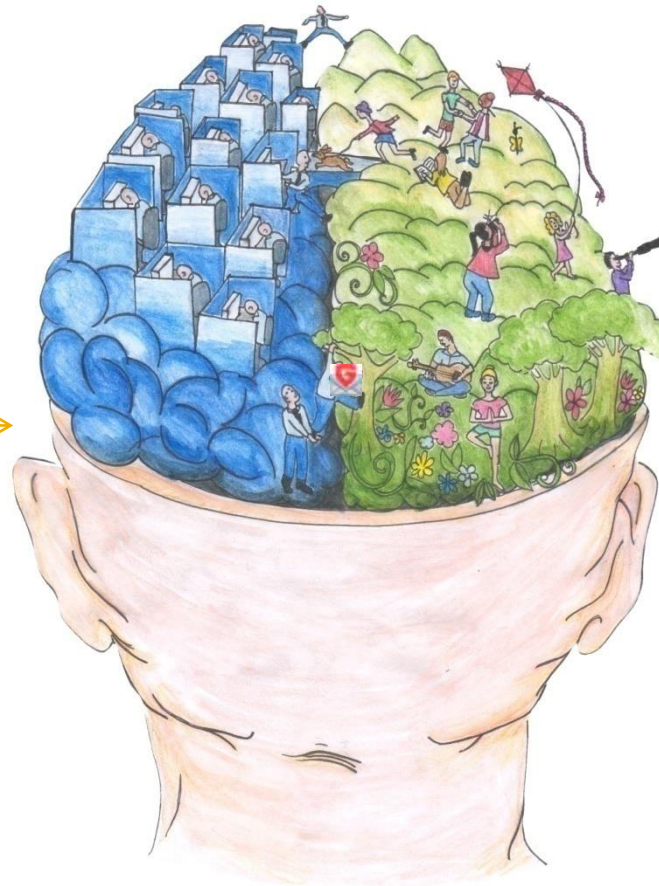


Salutogenese (aktiv)



Pathogenese (inaktiv)

# Gehirnhälften



Bewertung  
Konzepte  
Erwartungen  
**chron. Stress**  
**humorlos**

**Emotionen  
werden  
unterdrückt**

Akzeptanz  
Neugierde  
spielerisch  
**pos. Stress**  
**humorvoll**

**Emotionen  
dürfen gelebt  
werden**

# Upps

**Alle sagten:  
Das geht nicht.  
Dann kam einer,  
der wusste das nicht und  
hat's einfach gemacht.**

**Unbekannt**

# rechte Gehirnhälfte fühlen

- ▶ Sagen Sie nicht das Wort, sondern die Farbe:

GELB BLAU ORANGE

SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT GELB ROT  
ORANGE

GRÜN SCHWARZ

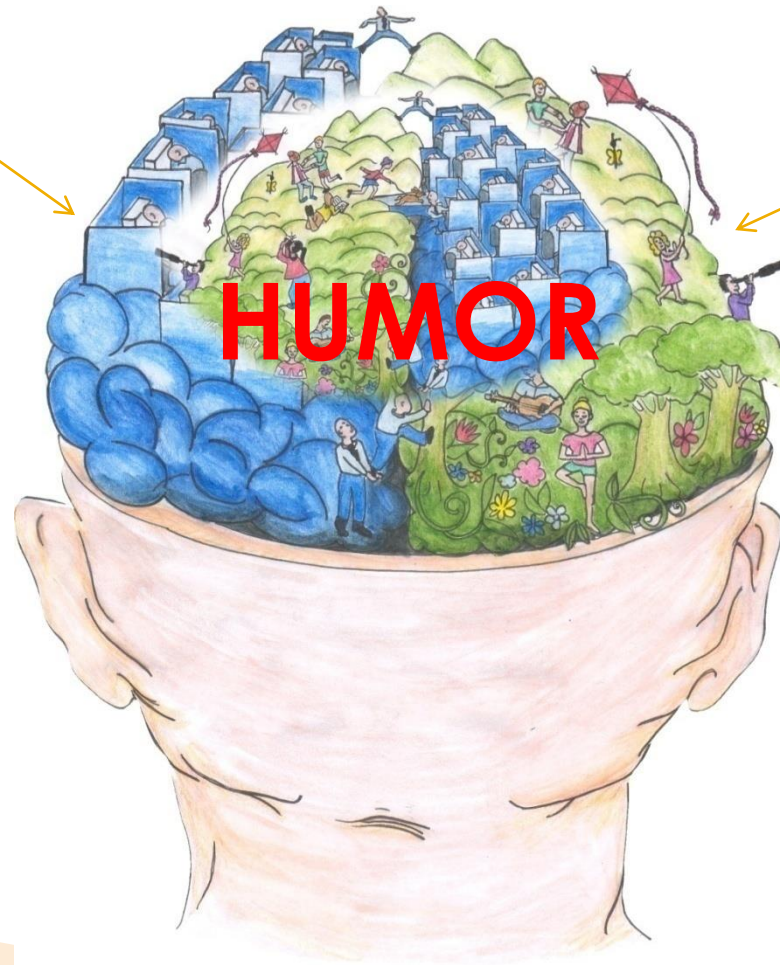
BLAU ROT VIOLETT GRÜN BLAU ORANGE



# Motivationsstrategie

Probleme sind Chancen

Regelmäßiges Umdeutungs-  
Training





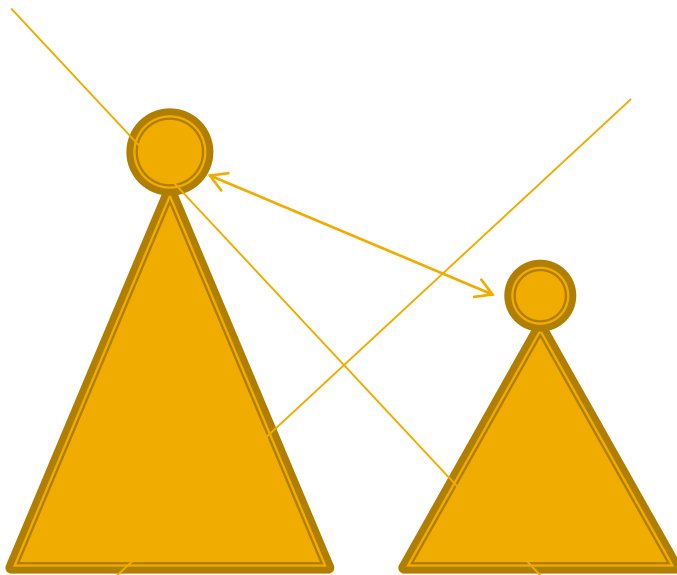
# Tiefere Bedeutung

Die Kunst des Humors besteht nicht im witzig sein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs mit dem Leben. Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können.

# Augenhöhe

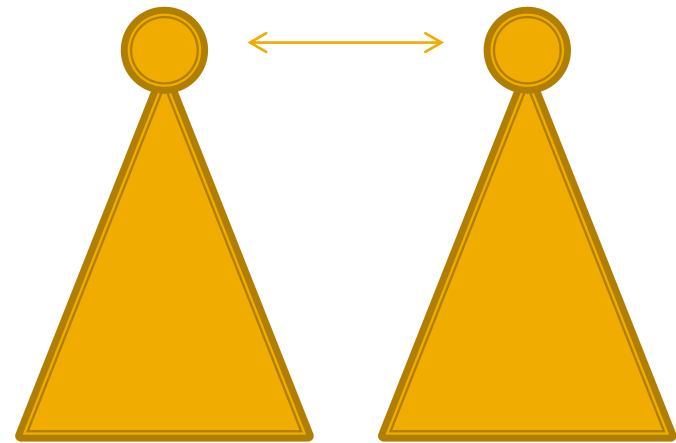
**Gib jedem, auch dir, jeden Tag eine neue Chance!**

Distanz ( schwierig )



Bewertung

Augenhöhe (spannend)



Akzeptanz, Neugierde, Interesse

# mit sich selbst humorvoll sein

**Wer sich selbst  
auf den Arm nimmt,  
erspart anderen  
die Arbeit.  
(Heinz Erhardt)**

**Wir sollten lernen  
Ereignisse zu erleben,  
ohne Sie persönlich zu nehmen.  
Dinge stoßen uns dann nicht mehr zu,  
Sie geschehen einfach!**



# Die Kunst zu scheitern

**Stärke**

# Humorvolle Lebenshaltung

**Humor ist keine Gabe,  
die man hat oder nicht hat.  
Humor ist ein ständiger Prozess  
der Selbstformung.**



## Leadership



# Ausreden



# Denkprinzipchen des Humors

- ▶ ***Kehre scheinbare Nachteile  
in Vorteile um***

Krankheit, Mercedes Elchtest

- ▶ ***Entwickle Prozesse und  
Sachverhalte ins Extrem***

- ▶ **Misserfolge sichtbar machen,**
- ▶ **Regeln brechen-Tag des Schwarzfahrens mit Aktionen rund ums Thema**

# Humor-Werkzeugkasten zum Start

**Geben Sie Humor offiziell einen Platz im Unternehmen.**

**Folge: Sie stecken damit Geschäftspartner, Kunden und Mitarbeiter an.**

**Suchen Sie passende Ideen, Humor in Ihre Firmenphilosophie zu integrieren, und beziehen Sie Ihre Mitarbeiter oder Teams mit ein.**

**Folge: Das Betriebsklima steigt, Spannungen werden aufgelockert, Kommunikation wird erleichtert.**



# Humor-Werkzeugkasten zum Start

**Schaffen Sie spielerische Freiräume, um Druck abzubauen. Neue Ideen, Kreativität und Lösungen entstehen in einem stressfreien Umfeld.**

**Folge: Die Mitarbeitermotivation wird gesteigert, Krankenstände sinken.**

**Gestalten Sie pfiffige, emotionale und humorvolle Team-Meetings.**

**Folge: Durch emotionale Leichtigkeit wird eine fördernde Atmosphäre geschaffen, die Lösungen entstehen lässt.**



# Humor-Werkzeugkasten zum Start

**Wir sollten eine positive Fehlerkultur, eine Kultur der Anerkennung und Wertschätzung durch wertschätzende Kommunikation schaffen.**

**Folge: Menschen sind zufriedener, und damit die Kunden und Geschäftspartner. Es macht Spaß, in so einem Unternehmen zu arbeiten. Die Leistung steigt, der Krankenstand sinkt.**





# Jammerfreier Montag



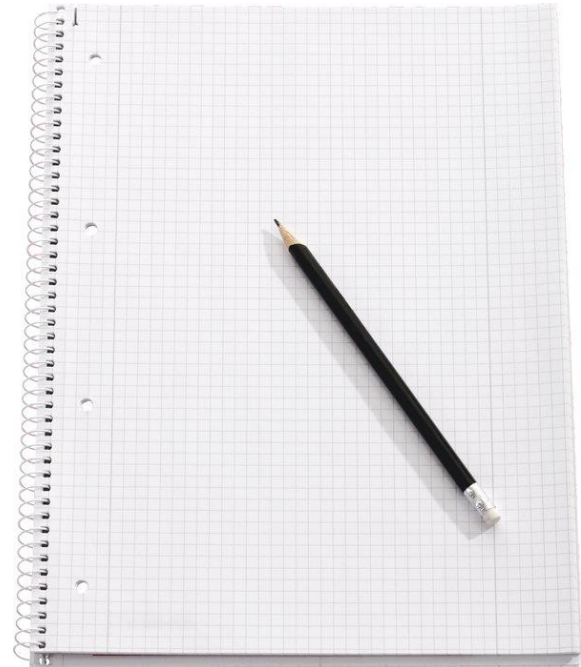
# Tag der Wertschätzung



# Probleme & Herausforderungen

**Schreiben Sie ein  
Problem oder eine  
Herausforderung auf  
– und was daran der  
positive Aspekt ist!**

**Was ist die Chance?**



**„Probleme kann man niemals mit derselben  
Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“**

# Fortbildungen



## **Inhouse-Seminare:**

**Werden Sie zum Humor-Spezialisten  
und machen Sie  
Stolpersteine zu Sprungbrettern!**

**Anfragen unter:**

**[www.christoph-emmelmann.com](http://www.christoph-emmelmann.com)**

# Newsletter



**Monatlichen Humor-Newsletter mit Tricks und Tipps  
unter [www.christoph-emmelmann.com](http://www.christoph-emmelmann.com) anfordern**