

PRAXIS KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

**NEU
AM KIOSK**

LACHEN UND LOSLASSEN

Wie wir uns selbst weniger ernst nehmen

+

Einfach absurd! ///////////////
Der Provokative Ansatz

Spiegel des Menschen ///////
Pferde im Coaching

Die Konstante ///////////////
Werte und Momente



IN DIESEM HEFT

02 | 2019

TITEL

08 Einfach absurd!

Der provokative Ansatz im Coaching.
INTERVIEW MIT CHARLOTTE CORDES UND NONI HÖFNER

12 Mord im Park

Eine etwas andere Phantasiereise zur Ablenkung
geplagter Führungskräfte. VON HORST LEMPART

16 Die Brücke zum Guten im Schlechten

Über einen Katalysator im Coaching von Menschen
mit existenziellen Fragen. VON SABINE DINKEL

20 Traut euch!

Eine Umfrage und eine Aufforderung an
die Kollegen. VON EVELYN WIEAND

24 Was denkt der Gummibaum von mir?

Humorvoll intervenieren. Vier Anregungen.
VON SABINE PROHASKA

28 Das bringt mich nicht um!

Menschen lieben es zu lachen. Auch wenn sie
wissen, dass es mit ihnen zu Ende geht.
VON SASCHA NEUMANN

32 Hoho-hahaha

Die verändernde Kraft des Lachyoga.
VON ALEX BANNES

36 Ich verschreib dir ein Symptom

Mit Humor raus aus der Opferhaltung.
VON JUDITH BOLZ

40 Freudvoll und unausweichlich

Humor im Unternehmen. VON FRANK PETERS

MARKT UND MENSCHEN

42 Ein unmoralisches Angebot

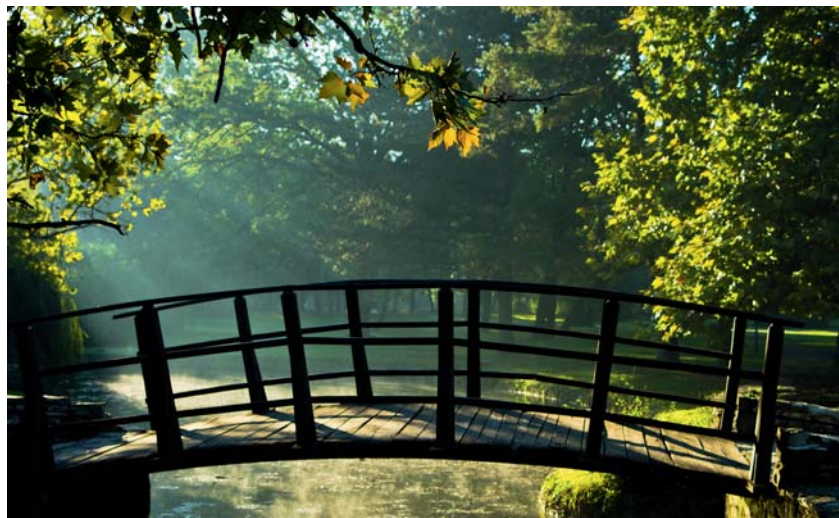
Der Coachingmarkt im Goldrausch.
VON NICOLE GRÜN

46 Spiegel des Menschen

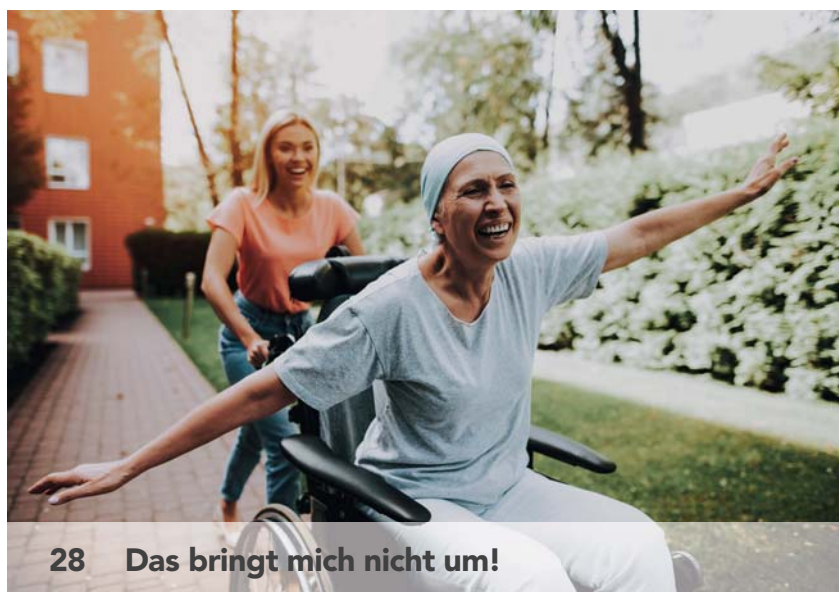
Interaktion im pferdegestützten Coaching.
VON KATHRIN SCHÜTZ



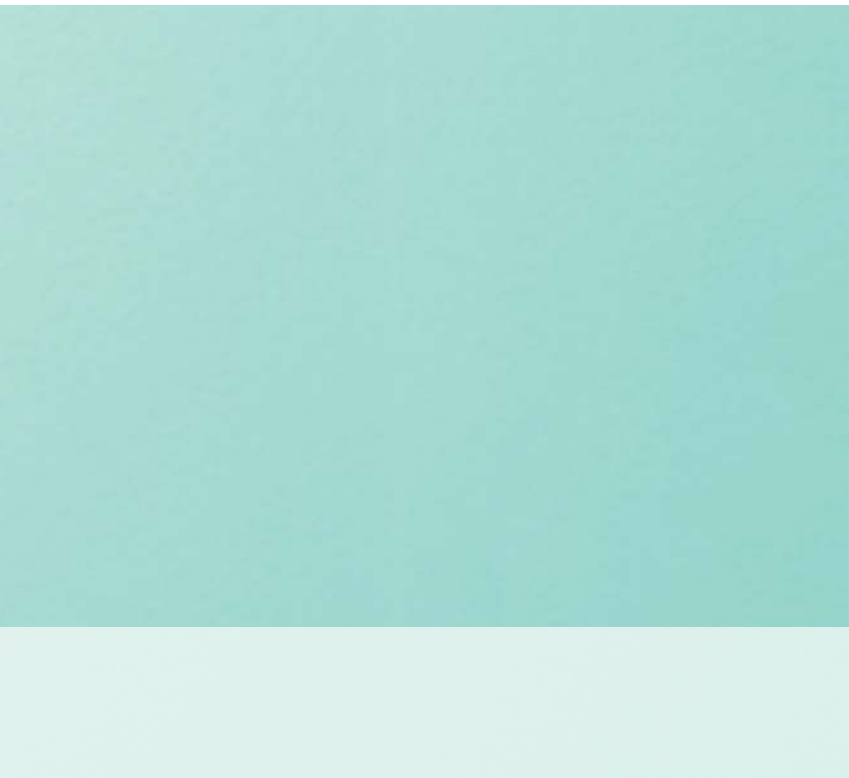
08 Einfach absurd!



16 Die Brücke zum Guten im Schlechten



28 Das bringt mich nicht um!



50 Worum geht es dir im Kern?

Ein Team nur für kurze Zeit. Und dennoch lohnt sich Team-Coaching. VON SVENJA OP GEN OORTH

53 Un-Konferenz für Coaches

Das CoachCamp Köln in der dritten Auflage.

THEMEN UND PRAXIS

54 Die Konstante

Allen Stürmen zum Trotz: Zwei Übungen für innere Kraft. VON SABINE FRECH-IHRIG

57 Das nehme ich mit

Analoge Visualisierung in digitalen Zeiten: Fünf Gründe für das Flipchart. VON JÖRG SCHMIDT

58 Wofür bin ich dankbar?

Wer sich das häufig vor Augen hält, lädt das Glück in sein Leben ein. VON DORIS IDING UND NANNI GLÜCK

60 Meine mentale Kommode

Mit Leichtigkeit innere Ordnung schaffen. VON INA HULLMANN

64 Mit GPS zum Business-Ziel

Eine neue Form der Aufstellung erleichtert klare Entscheidungen. VON SIGRID LIMBERG-STROHMAIER

TIPPS UND TRICKS

68 Von welchem Leser träumt dein Buch?

Mit einer Persona zu arbeiten, erleichtert das Schreiben. VON BARBARA BUDRICH

70 Bild-Worte

Wie wir Komplimente machen, die nicht falsch ankommen. VON GISELA UND HERBERT RUFFER

72 Pimp your car(d)

Kleiner Einsatz – große Wirkung: Moderationskarten effektiv aufwerten. VON AXEL RACHOW & JOHANNES SAUER

SERVICE

01	Editorial	76	Trainerprofile
04	Whiteboard	79	Seminarkalender
05	Nachgefragt ...	84	Vorschau
06	News	84	Impressum
74	Bücher		



42 Ein unmoralisches Angebot



54 Die Konstante



FREUDVOLL UND UNAUSWEICHLICH

Erst der Spaß, dann das Vergnügen! Das betrifft auch den Umgang mit Fehlern. Ein Plädoyer für den Humor im Unternehmen.

VON FRANK PETERS

Der Humor hat ein Imageproblem. Nicht nur in den Unternehmen, auch in Seminaren, Coachings und Beratungen. Verrückt! Dabei lachen Menschen so gerne. Anscheinend tun wir das lieber zu Hause, wenn wir uns auf YouTube anschauen, wie andere stolpern oder Witze erzählen. Oder wir gehen abends in die Stadthalle und gucken Comedians zu, wie sie ihrem Beruf nachgehen. Privat lachen wir also gerne. Doch sobald wir das Werkstor durchschreiten, ist Schluss mit lustig. Wer in Unternehmen viel lacht oder lustig ist,

wird schnell schief angeguckt: *Hast du nicht genug zu tun?* Humor und Lachen gilt dann rasch als unprofessionell und unseriös.

Begeisterung vs. Vorbehalt, Skepsis, Sorge

Dieses Imageproblem birgt für mich als Trainer durchaus Konflikte. Denn ein Seminar ist für mich vor allem dann ein Erfolg, wenn ich mit den Teilnehmern viel gelacht habe. Außerdem ist nachgewiesen, dass wir mit positiven Emotionen und Begeisterung viel effektiver und nachhaltiger lernen als ohne.

Verbanne ich den Humor und das Lachen aus dem Seminar, mag ich vielleicht höchst professionell und seriös wirken, allerdings habe ich wenig Spaß und die Teilnehmer auch und der Lernerfolg ist eher gering. Arbeite ich mit Humor und Situationen, die das Publikum zum Lachen bringen, besteht die Gefahr, dass die Teilnehmer sich fragen, ob das denn jetzt angemessen sei, weil das in ihrem Arbeitsalltag als unprofessionell gilt. In Seminaren sitzen sie also alle: der Vorbehalt, dass Humor sich ganz nett zum Auflockern nach dem Mittagessen eignet, zu mehr aber auch nicht. Die Skepsis, dass Lachen im Seminar

nicht angebracht ist. Und die Sorge, dass der Chef den Sinn des Seminars infrage stellt, wenn er erfährt, dass es richtig Spaß gemacht hat und viel gelacht wurde.

Und nun? Nach meiner Überzeugung ist es ratsam, dem Lachen und der Begeisterung im Seminar behutsam das Feld zu bereiten. Damit sie ihre volle Kraft entfalten können, braucht es zwei Voraussetzungen: Offenheit und Vertrauen.

Wie können wir Trainer dafür sorgen?

**Alles ist okay.
Auch das Scheitern.**

Erstens: Der Trainer ist okay. Es geht schon los, bevor das Seminar startet. Ich bin deutlich vor Beginn des Seminars da und begrüße jeden Teilnehmer per Handschlag, stelle mich vor und heiße ihn herzlich willkommen. Wenn das Seminar beginnt, habe ich bereits mit jedem ein paar Worte gewechselt, ihm in die Augen geschaut, vielleicht haben wir auch schon zusammen gelacht. Ganz nebenbei habe ich so alle Namen gehört und mir eingepägt.

Zweitens: Die anderen Teilnehmer sind okay. Meist gebe ich den Teilnehmern noch vor Seminarbeginn die Aufgabe, mit jedem in der Gruppe in Kontakt zu kommen und drei Gemeinsamkeiten herauszufinden. Damit vermeide ich auch diese typische beklemmende Situation, die oft entsteht, bevor es so richtig losgeht: dass die Leute einsam auf ihren Stühlen sitzen und gebannt in ihr Handy schauen. In der ersten Stunde des Seminars intensiviere ich Offenheit und Vertrauen durch Wahrnehmungs- und Kennenlern-Übungen, zunächst in der Gruppe, dann zu zweit.

Drittens: Scheitern ist okay. Jetzt ist das Feld für den gezielten Einsatz von Humor, Lachen und Begeisterung bereitet. Ich wähle bewusst Übungen, in denen die Teilnehmer die Erfahrung des Scheiterns machen. Die folgende Übung ist dem Improvisationstheater entnommen. Sie lässt sich in jedem Seminar gut einsetzen, in dem es um Veränderung, Kommunikation, Zusammenarbeit oder Teamprozesse geht.

Übung: Meine Reise zum Jupiter

Vier bis acht Teilnehmer stehen nebeneinander auf der Bühne. Ihre Aufgabe ist es, eine homogene Geschichte zu erzählen, jeder erzählt ein paar Sätze, dann ist der nächste dran. Den Titel gebe ich meist vor, er soll die Teilnehmer ins Ungewisse schicken, wie „Meine Reise zum Jupiter“. Meist versuchen die Spieler auf der Bühne zunächst, ihre eigene Story durchzusetzen, und achten wenig auf die anderen. Oft beobachte ich, dass die Teilnehmer sich nicht trauen, auf Jupiter zu landen, weil sie nicht wissen, wie es dort weitergeht.

Nach und nach lernen sie, besser auf die Impulse der anderen einzugehen. Wenn sie merken, dass genau diese Haltung sie voranbringt, werden sie mutiger und treiben die Geschichte voran. In der fortgeschrittenen Version der Übung werden die Regeln verschärft und die Teilnehmer scheiden bei „Fehlern“ aus. Etwa, wenn jemand weiterplappert, während der Spielleiter schon längst auf den nächsten zeigt, oder wenn ein Spieler nicht an das vorher Gesagte anschließt („Dann bin ich in die ...“ – „... Raumschiff eingestiegen.“) bzw. das Gesagte des anderen wiederholt, um Zeit zu gewinnen.

Sowohl für die Spieler auf der Bühne als auch für das Publikum gibt es bei dieser Übung viel zu lachen – und zu lernen. Die Teilnehmer erleben, wie es ist, Impulse von außen zu bekommen und auf diese Veränderungen zu reagieren, Pläne schnell zu fassen und wieder zu verwerfen, weil sich die Umstände geändert haben. Sie erleben, wie sie sich über ihr Scheitern im ersten Impuls ärgern und schließlich darüber lachen. Sie merken, dass Zusammenarbeit besser funktioniert, wenn alle das gleiche Ziel haben und auf den Ideen der anderen aufbauen. Und trotzdem gibt es keine „fehlerfreien“ Aufführungen! Das Scheitern ist also ebenso freudvoll wie unausweichlich.

In solch einer Übung lernen die Teilnehmer viel über die Zusammenarbeit im Team, über Kommunikation und Fehlerkultur. Und sie erleben alle Phasen der Veränderung am eigenen Beispiel.

Wie Veränderung gelingen kann

Tatsächlich lassen sich das Vorgehen im Seminar und diese Übung auch auf Veränderungsprozesse in Unternehmen übertragen. Damit „Change“ gelingt, ist – ähnlich wie im Seminar – eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen notwendig. Wenn es dann Unternehmen glückt, genau diese Freude und Begeisterung auf die Veränderung (Scheitern inbegriffen) zu übertragen und mit einer ordentlichen Portion Humor durch den Prozess zu führen, ist schon viel gewonnen.

Bevor wir am großen Rad drehen und in Unternehmen Veränderungsprozesse mit mehr Humor, Spaß und Begeisterung zum Erfolg bringen, können wir als Trainer bei uns anfangen.

Ich verstehe Humor im Seminar nicht so, dass ich ein Feuerwerk an Witzen zünde oder ein paar lustige Übungen mache. Für mich ist Humor eine Haltung. Das bedeutet, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen. Über die eigenen „Fehler“ zu lachen und das anzunehmen, was gerade passiert. Wenn mir im Seminar etwas misslingt, frage ich mich „Was ist das Lustige daran?“ und komme so auf neue Sichtweisen und neue Lösungen.

Ich bin Trainer aus Überzeugung, ich möchte Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen, vor allem möchte ich mit anderen Menschen eine richtig gute Zeit haben und zusammen lachen. Sollten also einmal all die angestrebten Effekte des Seminars sich nicht im erwarteten Maße einstellen, dann haben wir, die Teilnehmer und ihr Trainer, zumindest viel gelacht und miteinander eine gute Zeit gehabt. ◀◀



© Elena Goetsch

Zum Autor

Frank Peters

Trainer, Keynote-Speaker, Experte für Veränderung und das dafür nötige Mindset. Seine Spezialität: Humor.

www.erfolgsfaktor-humor.com