

*So starten
Sie fröhlich
in den
Frühling*

HEITER- BILDUNG

Der Frühling ist da, doch damit nicht unbedingt auch **gute Laune**. „In Österreichs Unternehmen fehlt es an Humor und Lachkräften“, meint Humorexperte Dr. Roman Szeliga, der in MADONNA verrät, wie man Fröhlichkeit lernt – und erfolgreicher wird.

Dass uns Lachen 20 Minuten Lebenszeit schenken soll, ist nichts Neues. Es wird aber dennoch gerne im Alltagsstress vergessen. Überraschend ist für viele wohl die Erkenntnis von Experten, dass Humor und Fröhlichkeit mit Erfolg korrelieren. Und genau hier setzt jemand an, der sich dem Thema, das lustiger klingt, als es tatsächlich ist, seit Jahren verschrieben hat.

Humorpapst Dr. Roman Szeliga ist sich sicher: „Wir leiden hierzulande an akutem Lachkräftemangel!“ Deshalb laufe in vielen Unternehmen etwas schief. Gerade Führungskräfte würden sich viel zu ernst nehmen und dem Irrglauben unterliegen, dass Lachen etwas mit zu wenig Ernsthaftigkeit im Job zu tun habe. „Humor ist kein Ersatz für Kompetenz, sondern die beste Ergänzung“, so Szeliga, der auch weiß: „Viele haben leider Fröhlichkeit verlernt.“ Mit seinen neuen „Heiterbildungs“-Seminaren (s. S. 18) will der Experte Abhilfe schaffen. In MADONNA verrät er 15 seiner Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben.



15 TIPPS, DIE SIE FRÖHLICH MACHEN

1 MIT DEM RICHTIGEN FUSS AUFSTEHEN

Richtig aufwachen. Gerade haben Sie noch tief und fest gemurmelt und plötzlich hat Sie das schrille Klingeln des Weckers wie eine Explosion aus der Traumwelt direkt in die Realität katapultiert? Fühlt sich gar nicht so gut an und hinterlässt in unserer Gefühlswelt auch keine angenehmen sondern eher eine verschreckte Emotion. Szelligas Tipp: Einfach sanft von Musik und nicht von demotivierenden schlimmen Nachrichten aus der ganzen Welt wecken lassen und sozusagen in den neuen Tag zu gleiten! „Das ist ein ganz anderes Aufwachen, ein positives Aufwachen, ein langsames Aufwachen.“

2 POSITIVES BEWUSST MACHEN

Nicht ärgern. „Wenn man sich ärgert, dann tut man sich selbst etwas Schlechtes an. Das impliziert dieser Satz. Ich ärgere mich! Wie doof ist das denn? Also drehe ich gern den Spieß um: Wenn etwas Negatives passiert, versuche ich, das Positive im Negativen zu sehen.“ Außerdem macht es oft Sinn, sich erst einmal zu überlegen, ob es sich überhaupt lohnt, sich über die Sache zu ärgern. Falls ja, empfiehlt Szelliga, es einfach bewusst geschehen zu lassen, anstatt es mit einem geschehen zu lassen. Es geht garantiert vorbei. Falls nicht, dann ist es noch einfacher: Nicht ärgern!

3 AN SCHÖNES DENKEN

Jeder Tag birgt Erfreuliches. Selbst wenn der bevorstehende Tag womöglich anstrengend wird oder unangenehme Termine anstehen, heißt das noch lange nicht, dass wir ihn uns schon beim Aufwachen vorsorglich schwerer machen müssen, als er vermutlich wird! Deshalb pickt sich Fröhlichkeits-Experte Roman Szelliga in seiner Gedankenwelt noch bevor er unter die Dusche geht jene Punkte heraus, auf die er sich freut. „Es gibt keinen Tag, an dem man nichts Schönes finden kann“, ist er sich sicher. „An diese denke ich bevor ich den Tag starte und freue mich somit darauf.“ Und wenn es bloß das Heimkommen nach getaner Arbeit ist oder das After-Business-Bier mit einem Kumpel oder einer Freundin am Abend.

4 SEIN SPIEGELBILD ANLACHEN

Fake-Lachen hilft auch. „Wenn ich in der Früh in den Spiegel hineinlächle, dann lächelt jemand zurück“, sagt der Humorbotschafter. Also nicht griesgrämig die eigene Visage begranteln, das bringt niemandem etwas. „Allein schon das Denken an positive Ereignisse, an lustige Dinge, löst Glückshormone aus. Da muss man gar nichts mehr weiter tun“, weiß Szelliga. Und so kommt es nicht von ungefähr, dass Lachyoga-Experten sagen: „Fake it, till you make it.“ Also einfach die Mundwinkel nach oben ziehen und so lange künstlich lachen, bis man schließlich zum Lachen kommt. „Es ist erwiesen, dass das funktioniert.“

5 KEIN MONTAGSDRAMA, BITTE!

No Monday Blues. Die Angst vor dem Montag ist eine, die nahezu jeden ab und an einholt. Doch eben dieser müsse man laut Roman Szelliga einfach beherzt entgegenreten: „Montag machen ein Siebentel unseres Lebens aus. Warum soll genau dieser Tag schlecht sein?“ Und wenn wir uns am Freitag auf das Wochenende freuen können, dann doch bitte auch am Sonntag auf die Arbeit am Montag!

6 DIE KRAFT DER SPRACHE NUTZEN

Das Glas ist halb voll. Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie oft wir in unserem Alltag negative Formulierungen verwenden? Szelliga weiß: „Viel zu oft! Dabei ist es wirklich einfach, sich das bewusst zu machen und eben auch bewusst zu verändern.“ Also einfach ausgedrückt: Positive Redewendungen statt negativer verwenden! Dann heißt es nicht mehr, „das Wetter war gar nicht so schlecht“, sondern bloß: „Das Wetter war gut!“

7 ENERGIERÄUBER UNBEDINGT MEIDEN

Ruhig mal auf Abstand gehen. Egal, ob im Freundeskreis, im Job oder in der Familie – Energieräuber lauern an allen Ecken und Enden. Also Menschen, die in einem konsequent ein schlechtes Gefühl erzeugen oder schlicht die gute Laune verderben. „Da muss man ab einem gewissen →

Punkt einfach sagen: „Du tust mir nicht gut, ich halte Abstand“, empfiehlt Szelliga. Sobald man also Energieräuber ausgemacht hat, muss man nur noch die Energie aufbringen, sich von ihnen zu lösen. Um dann wieder mehr Energie für Fröhlichkeit zu haben.

8 ANDERE AUCH ZUM LACHEN BRINGEN

Mutig sein. Eines von Szelligas Lieblingsspielen ist „Mensch lach doch mal!“. „Ich überlege mir schon beim Frühstück, wen ich heute zum Lachen bringen werde“, schmunzelt der Experte. Das können Freunde sein, Kolleginnen oder wildfremde Menschen, denen er etwa im Stau seine Clownsnase – die er stets parat hat – zeigt, um zu sehen, wie die anderen Autostauer reagieren. „Übrigens, solange man der Erste im Stau ist, ist alles lang nicht so schlimm.“ Ein anderer Tipp lautet: Einfach in der Straßenbahn jemanden ungewollt anlächeln. „Nur ganz selten kommt kein Lachen zurück. Und das wiederum freut einen dann selbst.“

9 SICH DIE LACHERLAUBNIS ERTEILEN

Dudarfst! Wir erleben oft Situationen, in denen das Motto „Humor? Den können Sie zu Hause haben, aber nicht hier“ gilt. Doch dadurch verkümmert unsere Humorfähigkeit, weiß Szelliga und ruft gleichzeitig auf, sich von diesem „Du darfst nicht“-Denken zu befreien. Das heißt: Fröhlichkeit fängt damit an, dass wir uns selbst die Erlaubnis geben, wieder Humor in unser Leben zu lassen, ihm den Stellenwert zu geben, den er verdient.

10 DIE ARBEIT ZUM VERGNÜGEN MACHEN

Da läuft etwas schief. Warum heißt es eigentlich „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“? Ein Satz, den Roman Szelliga bis heute nicht versteht und auch nicht verstehen möchte. Seiner Meinung nach sollte es einfach heißen: „Mit Vergnügen in der Arbeit!“ Wenn man sich das wie ein Mantra regelmäßig vorsagt, dann wird damit auch genau das passieren – man wird mehr Freude bei der Arbeit haben, ist der „Lachmann“ überzeugt. Derzeit gehen leider nur geschätzt 15 Prozent wirklich lustvoll in den Job! Schade – das hat definitiv Potenzial nach oben!



11 EINFACH MAL SPONTAN WEGFAHREN

Gönn dir was. Sich einfach eine kurze Auszeit nehmen, die Seele baumeln lassen und sich und seinen Liebsten etwas Gutes tun. Ab in den Süden, dort können Sie sich schon eine gute Portion Sonnenstrahlen holen und Ihren Vitamin-D-Mangel ausgleichen. Lassen Sie sich es gut gehen.

12 DAS ZUHAUSE UMGESTALTEN

Umkrempeln. Der Winter ist vorbei, Ihr inneres Ich verlangt nach Neuem: neue Farben, neue Deko, neue Blumen. Nehmen Sie sich ein Wochenende und krempeln Sie die Ärmel hoch. Verleihen Sie Ihrer Woh-

nung neuen Glanz durch frische Farben und hübsche Frühlingsdekoration. Das hebt die Stimmung, bereitet auf die neue Saison vor und lässt bei so viel Aktivität Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Falls Sie Kinder haben, binden Sie diese unbedingt mit ein, sowohl, was die Gestaltung angeht, als auch bei der Umsetzung. So haben Sie alle gemeinsam richtig Spaß!

13 (DAS LEBEN) ENTRÜMPELN

Frühjahrsputz. Da wir gerade dabei sind: Zur schönen Neugestaltung gehört auch dazu, dass man sich alter überkommener Dinge entledigt. Schnappen Sie sich Ihren Partner oder Ihre Kids und machen Sie eine Challenge: Wer am meisten Unnützes

HIER LERNEN SIE, FRÖHLICH ZU SEIN

Gute-Laune-Barometer. Es klingt komisch, ist es aber keineswegs: Dr. Roman Szelliga ist seit 15 Jahren gefragter Keynote Speaker und Humorbotschafter. „Um vor allem in großen Unternehmen den Ernst des Lebens in produktive Fröhlichkeit zu verwandeln“, erklärt der Mediziner, der einst als CliniClown-Mitbegründer fungierte und sich auf das Thema Fröhlichkeit als Erfolgsformel spezialisiert hat. **Das Online-Seminar.** Der Autor, Manager und Moderator bietet deshalb seit Kurzem das Online-Seminar „Heiterbildung“ an, in dem er in kurzen, informativ-fröhlichen Videoclips

unter anderem verrät, wie man ... **... mit Humor seine Kompetenz** und Überzeugungskraft unterstreicht. **... Humor strategisch** und lösungsorientiert einsetzt. **... sich und andere motiviert** und für Themen und die Arbeit begeistert. **... Schlagfertigkeit trainiert.** **... mit Humor Stress reduziert** und damit die Gesundheit unterstützt. Kosten für den Intensivkurs: 390 Euro. Alle Infos über Roman Szelliga & das Seminar: www.roman-szeliga.com/heiterbildung

LACHEN SIE SICH SELBST AN! Seinem Spiegelbild in der Früh entgegenz lächeln, wirkt laut Heiterkeits-Guru Wunder.

LACHEN LERNEN
Der Experte verrät, wie das geht

entsorgen kann, gewinnt. Der Gewinner bekommt eine kleine Überraschung oder wird zum Eis essen eingeladen. Und: Werfen Sie die alten Dinge nicht einfach weg, sondern fragen Sie bei Freunden nach oder spenden Sie diese. So bereiten Sie auch anderen Freude!

14 BEWEGUNG MACHT GUTE LAUNE

Fit & fröhlich. Als Mediziner sagt Szeliga: „Sie sollten mindestens einmal pro Tag eine Stunde mit dem Hund spazieren gehen. Auch wenn Sie keinen haben.“ Mindestens 8.000 Schritte sagen Studien! Das kurbelt nicht nur den Stoffwechsel und den Kreislauf an, sondern erhöht auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ob spazieren gehen im Park, Trampolin springen, skaten oder Tischtennis – alles ist erlaubt und tut Ihnen gut!

15 ESSEN SIE SICH GESUND & MUNTER

Glücksnahrung. Genug wurde in den Wintertagen gefuttert. Jetzt ist es an der Zeit, Ihrem Körper wieder etwas Gutes zu tun. Gesunde Ernährung bringt Ihren Körper auf Vordermann und verleiht Ihnen die nötige Energie für die frühlingshaften Temperaturen. Auf zu neuen Abenteuern! „Und meine Damen“, so der Heiterkeitsexperte, „wenn Sie die Herren der Schöpfung zu mehr Obstgenuss motivieren wollen, sagen Sie Ihnen einfach, es sei Frucht-Fleisch!“

REDAKTION: DANIELA SCHIMKE ■

Gute-Laune-Papst **Dr. Roman Szeliga** im Interview

„ES HERRSCHT AKUTER LACHKRÄFTEMANGEL“

Zu allererst die Frage: Was hat Sie zuletzt zum Lachen gebracht?

ROMAN SZELIGA: Da ich viel und gerne lache, ist das eine schwere Frage für mich, diesen einen letzten Moment zu finden. Es gibt so viele! Ich lache generell viel über Situationskomik, zum Beispiel wie zuletzt, als ich vom Balkon aus beobachtete, wie ein alter Herr charmant einer älteren Dame beim Einparken helfen wollte...

Sie bieten seit Kurzem ein Online-Seminar zum Thema Heiterbildung an – wer ist Ihre Zielgruppe?

SZELIGA: Prinzipiell jeder, der sich mehr Spaß, Freude und Erfolg im Berufsleben wünscht. Die diversen Aufbaumodule richten sich spezifisch an unterschiedliche Branchen, Berufs- und Managementlevel. Besonders geeignet ist Heiterbildung natürlich auch für Führungskräfte, Verkäufer und HR-Manager, die auf der Suche nach einem frischen, kurzweiligen und dennoch nachhaltigen Motivations- und Fortbildungstool für Ihre Firma sind. Schließlich besteht in unserer Gesellschaft ein akuter Lachkräftemangel – dabei wäre so einfach und produktiv hier mit ein wenig Umdenken dieses vernachlässigte Kommunikationstool Humor fokussiert zu nutzen.

Lachen wird oft mit zu wenig Ernsthaftigkeit in Verbindung gebracht – warum stimmt das nicht?

SZELIGA: Gegen dieses Image des Lachens kämpfe ich seit Beginn meiner Karriere als Humorbotschafter an. Humor ist meiner Meinung nach, kein Ersatz für Kompetenz, sondern die beste Ergänzung. Hätten wir mehr Humor in unserer Arbeitswelt, würde manche Statistik anders aussehen. Jeder Zweite denkt heutzutage über einen Jobwechsel nach. Humor ist ein ideales Mittel gegen diese Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Bewiesenermaßen reduziert Lachen den Stresslevel. Und das Beste: mehr Humor kostet den Betrieb nichts, trägt aber ungemein zu einer besseren Arbeitsatmosphäre bei. Humor ist auch die teils subtile, teils charmante Möglichkeit, ernste Themen für Menschen genießbar zu machen, also die Tiefe eines Problems sehr wohl aufzuzeigen, aber durch geschickte pointierte Formulierungen die Schwere zu nehmen.

Wie tritt man humorlosen Menschen am besten gegenüber?



HUMORBOTSCHFATER, CliniClown-Mitgründer & Arzt Dr. Roman Szeliga.

SZELIGA: Von humorlosen Menschen darf man sich keineswegs entmutigen lassen. Ich empfehle zwei Methoden. Die erste ist: Zeigen Sie der Person, dass Sie sich selbst auf den Arm nehmen können. Das lockert die Atmosphäre auf und animiert die andere Person, sich auch nicht zu ernst zu nehmen. Die zweite Methode heißt „Technik der kleinen Schritte“. Lassen Sie den anderen subtil immer wieder daran teilhaben, wie erfrischend es ist, nicht gemeinsam zu jammern, sondern gemeinsam fröhlich zu sein. Erzählen Sie von Ihrem letzten lustigen Hoppala... Und beobachten Sie den scheinbar spaßbefreiten Zeitgenossen, wo er vielleicht Schwächen in seinem kultivierten „Schlechte-Laune-System“ zeigt, sprich vielleicht auch einen Anflug von Lächeln zu erkennen ist. Genau das gibt Ihnen die Richtung, wo sie weiter ansetzen können.

Gerade als CliniClowns-Mitbegründer und Arzt wissen Sie, dass es Umstände gibt, die keineswegs zum Lachen sind – wann ist Humor unangebracht?

SZELIGA: Humor ist unangebracht, wenn er auf Kosten anderer geht. Insbesondere, wenn der Witz von einer Person stammt, die nicht über sich selbst lachen kann. Auch Humor auf Kosten von Minderheiten, sozialen oder körperlichen Umständen finde ich unangebracht und oft verletzend.

Wann vergeht Ihnen das Lachen?

SZELIGA: Wenn es um Hass, Neid und Respektlosigkeit geht, fehlende Wertschätzung regiert, wenn schwächere Menschen ausgenutzt werden und wenn Gewalt, in welcher Form auch immer, im Spiel ist. Dann ist bei mir sofort Schluss mit lustig.

