

**Sabine Asgodom (Hrsg.)**  
**Die besten Ideen**  
**für mehr Humor**



**GSA – German Speakers Association**  
**Sabine Asgodom (Hrsg.)**

# **Die besten Ideen für mehr Humor**

**Erfolgreiche Speaker verraten ihre besten Konzepte  
und geben Impulse für die Praxis**

**Unter Mitarbeit von Dr. Petra Begemann,  
Bücher für Wirtschaft + Management (Projektleitung)**

## Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-519-0

Programmleitung: Ute Flockenhaus, GABAL Verlag

Lektorat: Susanne von Ahn, Hasloh

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2013 GABAL Verlag, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](http://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](http://www.facebook.com/Gabalbuecher)

# **Inhalt**

Geleitwort **9**

Vorwort **11**

## **Laura Baxter**

Vom toten Kanarienvogel bis zum schwangeren Prinzen.  
Oder: Die fünf Kernelemente des Humors für Top-Speaker **20**

## **Maike van den Boom**

Humor ist, wenn nichts wichtig ist. Warum Holländer so  
unausstehlich fröhlich sind **33**

## **René Borbonus**

Wie Sie mit Humor zum besseren Redner werden **44**

## **Jochen Peter Breuer / Dorothee Oetzmann**

Heiße Kartoffeln stilvoll anpacken und servieren. Wie Sie durch  
Humor Tabuthemen ansprechen **55**

## **Jonathan Briefs**

Humorberater im Leistungssport. Gewinner sind Spaß-  
arbeiter **67**

## **Elke Eberts / Stefan Ruhl**

Provokativer Humoransatz. Menschen in Organisationen  
für Veränderung motivieren **80**

**Ilja Grzeskowitz**

Mit der A.M.E.R.I.K.A.-Methode in 7 Schritten die Kunst  
des Storytellings meistern      **91**

**Stefan Häseli**

Ist das lustig? – Werkzeugkoffer zum Zimmern von Pointen      **102**

**Sigrid Hauer**

Projekte: Drama oder Komödie? – Eine Anleitung zu Projekten  
mit Wertschätzung und Humor      **115**

**Margit Hertlein**

Niemand erkennt mein Genie      **125**

**Carsten Höfer**

Frauenversteher und Männerversteherin. Tipps und Tricks,  
um den Alltag zwischen Mann und Frau humorvoller  
zu gestalten      **135**

**E. Noni Höfner/Charlotte Tracht**

Wieso gerade ich? – Provokatives Coaching als Werkzeug  
der Mitarbeiterführung      **144**

**Katja Kerschgens**

Kontern mit Humor. Die hohe Schule der Schlagfertigkeit      **156**

**Armin Nagel**

Clowns statt Content? – Humortrends und das  
Speaking-Business      **165**

**Christiane Nill-Theobald**

Burn-on statt Burn-out. Erfolgreiches Weiterbrennen  
durch Humor      **177**

**Cordula Nussbaum**

Stress ha-ha-ha-halt! – Oder: Mit »Aloha« wertvolle  
Zeit-Momente gewinnen      **187**

**Kara Pientka**

Management by Loriot. Warum Sie sich diesen Weltklassekomiker im Arbeitsleben zum Vorbild nehmen sollten **197**

**Ingrid Rothfuß**

Reaktion: Humor **209**

**Ralf Schmitt**

»Ich liebe Störungen« Oder: »Störungen – ja, bitte!« **223**

**Thorsten Sievert**

»Jeder kann komisch sein!« – Wie Comedy geht! **232**

**Yvonne Villiger**

Teams bilden mit Humor. Weiß mein Gesicht schon, dass ich mich freue? **245**



## **Geleitwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Witze kann man nur dann aus dem Ärmel schütteln, wenn man sie vorher hineingesteckt hat«, bekannte *Rudi Carrell* einmal. Wer eine Bühne betritt, tut gut daran, etwas im Ärmel zu haben, denn Menschen wollen lernen, ohne belehrt werden. *Infotainment* ist das Gebot der Stunde, und *Humor* ist ein wunderbares Instrument dafür. Auch wer Verantwortung für Mitarbeiter und Projekte trägt, ist mit Humor im Vorteil. Humor sei der Knopf, der verhindere, dass uns der Kragen platzt, meinte *Joachim Ringelnatz*. Im stressigen Arbeitsalltag kann der Humor Ventil sein, Bindeglied, menschliche Note.

Doch wie funktioniert *Humor*? Was passt zu wem? Wie entdeckt man sein komisches Potenzial? Diese und viele weitere Fragen beantwortet *Band 4* der *Top Speakers Edition*. Unter Federführung von *Sabine Asgodom, CSP*, Past President der GSA, Mitglied der *German Speakers Hall of Fame*, Erfinderin des GSA Humortages, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes, Autorin zahlreicher Bestseller und nicht zuletzt eine begnadete Rednerin mit viel Humor, verraten ausgewiesene Expertinnen und Experten ihre besten Tipps. Freuen Sie sich auf ein Feuerwerk von Ideen und Anregungen!

*Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP, GSA HoF (Hall of Fame)*  
Past President, Begründer der GSA Top Speakers Edition,  
Chairman Gremium »Deutscher Rednerpreis« und Initiator der  
GSA-University der *German Speakers Association (GSA)*



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Humor macht das Leben leichter – auch Mitarbeiter/-innen, Führungskräften oder Selbstständigen, denen manchmal schon das Lachen vergehen könnte. Wenn wir über etwas lachen können, und sei es im Nachhinein, gewinnen wir Abstand, wechseln die Perspektive; nehmen nicht alles so schrecklich ernst und gewinnen Leichtigkeit. Außerdem haben wir sicher alle schon die Erfahrung gemacht, dass Menschen humorvolle Menschen mögen, ihnen gern zuhören, ja, auch gern für sie arbeiten oder von ihnen kaufen.

Dieses Buch wird Ihnen viele Anregungen geben, wie Sie mit Humor Ihr Leben bessern meistern können, wie der Arbeitsplatz zu einem heiteren Platz werden kann und wie Sie in Reden, Vorträgen oder Präsentationen mit Humor begeistern können. 24 Kolleginnen und Kollegen, allesamt Mitglieder der *German Speakers Association (GSA)*, verraten Ihnen ihre besten Tipps und Anregungen, wie Sie mit mehr Humor Leichtigkeit ins Leben bringen können.

Humor ist seit vielen Jahren ein wichtiges Thema in der GSA. Als damalige GSA-Präsidentin habe ich vor sechs Jahren den Humortag ins Leben gerufen. Immer im Mai bitten wir die besten Experten für Spaß und Lachen auf die Bühne, die den Teilnehmer/-innen an praktischen Beispielen zeigen, wie sie Humor in ihre Arbeit einfließen lassen können. Unter unseren Referenten waren schon *Dr. Eckhart von Hirschhausen, Emil Herzog, Thorsten Sievert, Margit Hertlein, Johannes Warth*,

*Bernhard Wolff, Kara Pientka, Eric Adler, Dr. Helmut Fuchs, Jumi Vogler, Dr. Roman Szeliga, Lutz Herkenrath, Ralf Schmitt und Prof. Dr. Elisabeth Heinemann.* Unser prominentester Guest auf dem Humortag war der berühmte *Emil* (Steinberger) aus der Schweiz, der 2012 in die *GSA Hall of Fame* aufgenommen worden ist.

Ich hatte immer wieder selbst das Vergnügen, am Humortag auf der Bühne zu stehen, und ich möchte Ihnen gleich hier in der Einleitung ein paar Anstöße fürs Arbeiten mit Humor geben, aufgehängt an den Buchstaben des Wortes »**Lachen**«.

## **Lebensnah**

L wie lebensnah. Humor zeigt sich in den Geschichten, die wir erzählen. Und je näher die am Leben dran sind, umso besser. Einige der größten Erfolge erzielle ich bei Vorträgen und Seminaren mit »Ich-Geschichten«, also Dingen, die mir passiert sind. Und immer rufen sie einen Lacher hervor. Ein Beispiel: Ich erzähle von einer Frau, die sagt, dass sie allein vom Hinschauen dick werde. Ich sage: »Das glaube ich nicht, was ich sehe, esse ich auch.« Erstes fröhliches Gelächter. Dann fahre ich fort: »Ich sehe es nicht nur, ich höre es auch. Wissen Sie, dass Sahneteilchen sprechen können?«, frage ich ins Publikum. Erstaunte Gesichter. »Doch, wirklich, ich kann sie hören. ›Iss mich‹, raunen sie mir zu, wenn ich vorbeigehe. ›Iss mich.‹ – Gelächter. – »Und dann sage ich: ›Na gut, deine Brüder und Schwester habe ich schon gegessen, aber wenn du so lieb darum bittest ...«« Großes Gelächter.

Mit dieser Geschichte beginne ich einen Part über Selbstverantwortung. Und bereits nach diesem Beispiel wissen die meisten Zuhörer, worum es geht. Denn sie hören nicht nur, was ich erzähle, sondern sie spüren es. Und: Es fällt ihnen leichter, die Erkenntnis anzunehmen, weil ich ohne gezückten Zeigefinger rede.

Drei Tipps für Führungskräfte und Selbstständige, die Humor in ihre Reden einfließen lassen wollen:

1. Erzähl von dir selbst, von deiner Lernerfahrung und den Erkenntnissen daraus.
2. Zeig, dass du nicht Dr. Besserwisser bist, sondern verstehst, warum Menschen so oder so sind.
3. Zeig deinen Weg auf, wie du dies oder das besser in den Griff bekommen hast ...

## Achtsam

Das A steht für Achtsamkeit. Schadenfreude hat nichts mit Humor zu tun. Wer über andere lacht, stellt sich über die Menschen. Sie kennen vielleicht Fernsehsendungen, in denen gezeigt wird, wie Menschen umfallen, vom Pferd fliegen oder gegen eine Wand rennen. Ach, wie lustig. Das hat nichts mit Humor zu tun, sondern mit Schadenfreude. Auch wenn Sie über solche Pleiten und Pannen lachen können (das ist menschlich), hüten Sie sich, Schadenfreude in Reden und Gespräche einzubauen. Ich erinnere mich sehr gut an einen Kongress, auf dem ich als zweite Referentin auftreten sollte. Beim ersten Vortrag von einem Kollegen, angeblich einem der »härtesten Trainer Deutschlands«, saß ich als Zuhörerin ganz harmlos in der ersten Reihe. Schon nach fünf Minuten stellte der Kollege sich vor mich, stellte mir unsinnige Fragen und führte mich vor. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah. Aber immer wieder in der kommenden Stunde wies er auf die Frau Asgodom hin, die ja schon die gelbe Karte hätte ... Mir ist wieder einmal klar geworden: Egal, ob als Trainer, Redner oder Führungskraft, lass das sein! Es ist ein billiger Trick, auf Kosten von jemand anderem blöde Witzchen zu reißen. Und mehr als das: Es ist arm. Nicht nur, dass der Kollege bei mir unten durch ist, auch viele andere Teilnehmer/-innen bestätigten mir hinterher, wie geschmacklos sie das fanden. Wer es nötig hat, andere vorzuführen, ist selbst ein armer Tropf.

Führungskräfte brauchen ein hohes Maß an Achtsamkeit, wenn sie über die Fehler von anderen Menschen sprechen. Sie verspielen die Sympathie von anderen, wenn sie sich auf deren Kosten zu profilieren suchen. Oder noch schlimmer: Sie schaffen Sündenböcke, wenn sich jemand nicht wehren kann, und ermuntern so indirekt zum Mobbing.

Drei Tipps:

1. Lach mit und nicht über Menschen.
2. Führe Menschen nicht vor.
3. Wenn überhaupt, dann mach dich selbst zum Affen.

## **Charmant**

Das C in Lachen steht für Charme. Und es weist auf Liebe als Grundlage des Humors hin. Philippe Stark, das französische Design-Genie, hat einmal etwas sehr Wichtiges dazu gesagt: »Die zwei wichtigsten Eigenschaften sind für mich, im Französischen ist es fast dasselbe Wort, l'humour und l'amour. Also Humor und Liebe. Damit ist alles gut. Liebe ist der Mittelpunkt unserer Seele, Humor der Mittelpunkt unseres Geistes. Wenn einer nur mit Liebe arbeitet, ist das zwar sehr schön, aber vielleicht doch ein bisschen langweilig. Und nur Humor, das wäre Zynismus.«

Die österreichische Zeitschrift *Qualitas* beschreibt einen Trend aus den USA: »Die Idee von Humor im Management findet immer mehr Zustimmung. Humor wird zunehmend als Kompetenz erkannt, die sich in empathischer Einstellung gegenüber den Mitmenschen zeigt.« Empathie heißt Mitgefühl, sie ist das Gegenteil von Zynismus. Wer Menschen das Gefühl von Gemeinschaft und Geborgenheit geben will, darf nicht das Schwert der ätzenden Ironie über allen schwingen.

Drei Tipps:

1. Achten Sie die Würde der Menschen.
2. Seien Sie charmant.
3. Bei allem Witz und aller Lustigkeit, achten Sie auf Wertschätzung.

## **Heiter**

Gelebter Humor ist das Barometer, das die Stimmung in der Abteilung anzeigen. Vorsicht, wenn nicht gelacht wird. Vor etwa fünf Jahren habe ich einmal einem Personalchef ein Seminarkonzept zum Thema Gelassenheit vorgestellt. Einer meiner zwölf Schlüssel dabei ist Humor. Und ich erinnere mich noch genau, mit welchem Unverständnis er mich angeschaut hat: »Hä, Humor, was hat denn das mit souveräner Führung zu tun?« Er hat es wirklich nicht verstanden. Inzwischen sind wir weiter. Auch in Personalabteilungen weiß man inzwischen, dass ein heiterer, gelassener Umgang miteinander teamstärkend wirkt. Und kein Chef stürzt mehr aus dem Büro und donnert: »Warum wird hier gelacht? Haben Sie nichts zu tun?«

Gemeinsames Lachen ist vertrauensbildend, dass hat Tom Flamson von der Universität von Kalifornien herausgefunden. Geteilter Humor ist nach seiner Erkenntnis ein besonders sicheres Signal für eine tief empfundene Gruppenzugehörigkeit. Humor ist also ein wichtiges menschliches Kommunikationsmittel. Und Lachen hilft jedem Einzelnen, die Widrigkeiten des Lebens besser zu ertragen, so der Zürcher Forscher Willibald Ruch. »Derart entkrampft, fällt es dem Intellekt leichter, in neuen Bahnen zu denken.« Und noch eine Erkenntnis der Hirnforschung: Ein gelungener Witz sendet Signale an Emotionszentren im Stammhirn, die für euphorische Gefühle zuständig sind. Dort regt er die Ausschüttung der gleichen Hirnbotenstoffe an wie die Einnahme von Kokain. Und das völlig ohne Nebenwirkungen.

Drei Tipps:

1. Freuen Sie sich, wenn in Ihrer Umgebung gelacht wird.
2. Sorgen Sie dafür, dass gelacht wird.
3. Ändern Sie etwas, wenn nicht mehr gelacht wird.

## **Einzigartig**

Es gibt verschiedene Humortypen. Stehen Sie zu Ihrem eigenen. Nutzen Sie Ihre Stärken. Und achten Sie auf Fallen. Die einen jubeln dem Comedian Mario Barth zu, wenn er Stadien füllt. Andere werfen sich bei Filmen von Louis de Funès oder Loriot weg. Und wiederum andere liegen Gayle Tufts zu Füßen. Finden Sie hier heraus, welcher Humortyp Sie sind, und erkennen Sie Stärken und Schwächen:

**Der Mario-Barth-Typ:** Kein Kalauer zu flach, kein Witz zu albern, keine Pointe zu schlüpfrig, und es geht meistens um Männer gegen Frauen (oder umgekehrt). Er kann wieherndes Lachen hervorrufen. Falle: Manche Bemerkungen sind zu derb und: Achtung, Frauen!!! Die verstehen manchen Spaß gar nicht.

**Der Bully-Herbig-Typ:** Der Körpersprache-Clown. Kann jeden Menschen nachmachen, am liebsten ein bisschen schwul. Ist ein wundervoller Geschichten-Vorspieler. Meint es nicht bös, erntet jede Menge Kichern und Juchzen. Vorsicht: Wer in seine Schussbahn gerät, kann schon mal beleidigt davonschießen, von lautem Gelächter begleitet.

**Der Gayle-Tufts-Typ:** Eine Frau, die über sich selbst lachen kann. Sie lästert offen über ihre eigenen Schwächen, kann durchaus auch derb werden und schafft sich so jede Menge Mitlacher. Vorsicht: Es können Zweifel an ihrer Autorität und Ernsthaftigkeit entstehen, wenn sie zu locker ist.

**Der Otto-Typ:** Seine Witze sind zwar älter als die meisten seiner Mitarbeiter. Aber sie kommen immer noch gut, auch wenn die Kreativen aus dem Marketing die Nase rümpfen. Dieser Kumpeltyp ist gut einzuschätzen, er verträgt auch selbst einiges. Vorsicht: Wenn das Lachen der Mitarbeiter immer gequälter klingt und nur noch Ehrgeizlinge sich auf die Schenkel klopfen.

**Der Anke-Engelke-Typ:** Etwas spröde, eher bissig als heiter, die Schwächen von anderen gnadenlos aufs Korn nehmend, mit intellektuellem Anspruch, allerdings oft mit einem versöhnlichen Schuss Selbstironie. Vorsicht: Nicht unbedingt ein Sympathieträger, mit seiner beißenden

Ironie kann er sehr verletzend sein. Und wenn er vor der versammelten Mannschaft jemanden aufs Korn nimmt, hinterlässt er manchmal verbrannte Erde.

## Natürlich

Das N schließlich steht für Natürlichkeit. Ein Muskel verrät, ob wir wirklich lachen oder nur künstlich grinsend das Gesicht zu einem Lächeln verziehen: der *Musculus zygomaticus major* (einer von 453 Muskeln, die bei einem Lachvorgang strapaziert werden). Er ist dafür zuständig, beim Lachen die Mundwinkel nach oben zu ziehen. Was passiert noch im Körper? Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Lungen erhalten mehr Sauerstoff und so auch das Gehirn. Lachen macht schlau und gesund.

Wenn wir also etwas für die Gesundheit unserer Mitmenschen oder Mitarbeiter (und unsere eigene) tun wollen, sollten wir viele Gelegenheiten zum Lachen schaffen. Wie das geht? Ich habe mir in den letzten Jahren das Aufregen über kleine Störfälle ab- und eine heitere Sichtweise angewöhnt. Und ich kann Ihnen versichern: Es funktioniert. Wir können durch Willenskraft unsere Einstellung positiv verändern (und durch üben, üben, üben ...).

Mein größter Lernfortschritt: Anstatt mich beim Einstiegen in ein Flugzeug über die elenden Drängler zu ärgern, die einem die Trolleys in die Hacken hauen, oder sie pädagogisch anzuschnauzen, habe ich eine heiter-gelassene Methode gefunden. Ich trete einen Schritt zur Seite und sage strahlend: »Fliegen Sie ruhig vor mir!« Dann rasen die los, um sich kurz darauf verwirrt umzuschauen. Wir sehen uns an, grinsen uns an, und der Frieden ist bewahrt.

Auch im Miteinander mit Mitarbeiter/-innen und Kollegen/Kolleginnen empfiehlt sich ein gelassener Umgang bei Ärger. Dieser birgt die Chance, dass Sie Verständnis wecken und gemeinsam Lösungen finden, also Fehlermanagement vom Feinsten.

Drei Tipps:

1. Überlegen Sie sich, ob sich aufregen lohnt.
2. Schaffen Sie mit Humor Möglichkeiten für kreative Lösungen.
3. Wenn ein Fehler behoben bzw. korrigiert ist, hilft Lachen bei der Versöhnung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und eine fröhliche Umsetzung in Ihrem Lebensalltag.

*Sabine Asgodom*

Past President der German Speakers Association (GSA), Certified Speaking Professional (CSP) und Mitglied der German Speakers Hall of Fame (GSA HoF), Asgodom Live, München

Ein Professor stand vor seinen Studenten und hatte einige Gegenstände vor sich. Als sein Seminar begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann, diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als Nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig »Ja«.

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

»Nun«, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, »möchte ich, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche – falls Ihnen alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden – Ihr Leben trotzdem noch erfüllen würden.«

»Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben«, fuhr der Professor fort, »hat er weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, die Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.«

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren solle. Der Professor schmunzelte: »Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal, wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz gibt für ein oder zwei Bierchen.«