

Humor Verspieltheit

Humor & Verspieltheit als Erfolgsstrategie
Wie du mit Leichtigkeit führst & dein Team begeisterst.



**Susanne
Christine
Drdla**





Humor Verspieltheit



www.susannedrda.at

www.gruppenspektakel.com



Inhaltsangabe

Dieses Humor Workbook zeigt, wie Humor und Verspieltheit Führung und Teamarbeit revolutionieren können. Es verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Übungen und konkreten Methoden, um humorvolle Leichtigkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Einführung: Warum Humor & Verspieltheit Erfolgsfaktoren sind	4
6 Wissenschaftliche Studien – Die harten Fakten, die Unternehmen überzeugen. Sechs Studien zusammengefasst, die belegen, dass Humor & Verspieltheit eine Superkraft sein kann. mit Extra Bonus: Fun Facts & unterhaltsame Anekdoten aus der Praxis	8
Die 6 größten Missverständnisse über Humor & Verspieltheit im Business, richtiggestellt mit spielerischen Lösungen und realen Fallbeispielen.	13
Spielerische Methoden für mehr Humor & kreative Leichtigkeit im Team	
1. „Das skurrilste Meeting ever“	15
2. „Die Anti-Suder-Zone“	16
3. „Lach dich leicht“	17
4. „Play like a Pro“	17
Fazit: Warum Kabarett-Training?	18
Who is... Susanne Christine Drdla	20
Vertiefung: Lektüre & Links für Humor & Verspieltheit	21



www.susannedrdla.at

www.gruppenspektakel.com

Warum Humor & Verspieltheit deine geheimen Erfolgszutaten sind

Stell dir vor, du sitzt in einem Meeting. Die Luft ist schwer, die Gesichter müde. Jemand erklärt zum dritten Mal dieselbe Strategie – mit monotoner Stimme, voller Ernst. Dann, ein Moment der Überraschung: Eine humorvolle Bemerkung, eine spielerische Wendung. Plötzlich wechselt die Energie. Die Leute lachen, Ideen sprudeln, Kreativität entsteht. Was ist passiert?

Verspieltheit und Humor haben den Raum verändert und Möglichkeiten geschaffen.

Humor kann so ein mächtiges Werkzeug sein. Doch Achtung: Humor ist nicht gleich Albernheit. Verspieltheit hat nichts mit Kindereien zu tun. Es geht nicht darum, den Clown zu spielen oder durch das Büro zu tanzen – es geht um eine innere Haltung. **Eine Haltung, die dir hilft, Herausforderungen mit Leichtigkeit zu begegnen, kreative Lösungen zu finden und andere Menschen mitzureißen.**

Humor im Business? Unterschätzt, aber unverzichtbar!

Viele Führungskräfte glauben, dass Seriosität und Professionalität Hand in Hand gehen. Sie denken, Humor könnte ihre Autorität untergraben. Doch Forschung zeigt: **Menschen folgen nicht den strengsten, sondern den authentischsten Führungspersönlichkeiten.** Und genau hier kommt Humor ins Spiel.

***Quelle:** Die Studie trägt den Titel „Klare Haltung, klare Richtung. Wie Unternehmen Authentizität fördern – und davon profitieren“. Goetzpartners, Förster und Netzwerk sowie Prof. Dr. Spitzmüller, tätig an der Smith School of Business der Queen's University in Ontario, befragten dafür im November 2015 insgesamt 571 Führungskräfte. Etwa 40 Prozent der Umfrageteilnehmer stammten aus Deutschland, jeweils knapp 30 Prozent aus Großbritannien und Russland.*

Gefunden hier:

https://www.wissensmanagement.net/news/einzelansicht/leadership_studie_authentische_fuehrung_wirkt.html?cHash=79389beaaad1c0d9cea45c92d48a049b

Ein humorvoller Führungsstil schafft Vertrauen, senkt Stress und steigert die Motivation. Wer sich selbst nicht zu ernst nimmt, kann andere inspirieren. Und Teams, die lachen, sind produktiver, innovativer und belastbarer – ein echter Wettbewerbsvorteil!

Wer aufhört zu spielen, hört
auf zu lernen.
Benjamin Franklin



Was du hier (kennen)lernen wirst:

- Warum Humor und Verspieltheit deine **verborgenen Superkräfte** im Job und für dein Team sind
- **Wissenschaftliche Studien**, die zeigen, dass es funktioniert und beim Argumentieren helfen
- Auswahl **konkreter Methoden**, um Humor & Verspieltheit in deinen Alltag zu integrieren
- Erste **sofort anwendbare Schritte**, um dein Team mit Leichtigkeit zu führen





Unschlagbar

Warum Humor & Verspieltheit im Job eine unschlagbare Kombination sind

Verspieltheit: Dein Schlüssel zu Kreativität & Innovation

Stell dir zwei Teams vor. Das eine arbeitet streng nach Plan, hält sich strikt an Vorgaben und folgt klaren Hierarchien. **Fehler sind hier etwas, das es zu vermeiden gilt.** Jede Abweichung vom Standard wird kritisch beäugt. Die Arbeitsweise? Effizient, aber oft zäh, weil Innovationen nur schwer durch das starre System dringen.

Das andere Team hat einen völlig anderen Ansatz. Hier wird **Neugier gefördert**, unerwartete Ideen willkommen geheißen, und selbst kleine **Irrwege sind Teil des kreativen Prozesses**. Entscheidungen werden nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit einer spielerischen Leichtigkeit getroffen. Hier traut man sich, Neues auszuprobieren, weil **es nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern zu entdecken.**

Welches Team glaubst du, wird langfristig kreativer und innovativer sein?

Verspieltheit ist kein Luxus – sie ist ein Erfolgsfaktor

Es geht nicht darum, dass der Arbeitsplatz zum Spielplatz wird, sondern darum, eine offene, flexible Denkweise zu kultivieren. Studien zeigen, dass spielerische Menschen:

- **Probleme schneller lösen**, weil sie unterschiedliche Perspektiven einnehmen können.
- Mutiger sind, weil sie Neues ausprobieren, **ohne Angst vor Fehlern**.
- **Mehr Freude an der Arbeit** haben – und das steckt an!

Unternehmen wie Google oder Pixar haben das längst verstanden. Sie setzen bewusst auf spielerische Ansätze – sei es durch kreative Meetings, innovative Denk-Methoden oder den bewussten Einsatz von Humor und Neugier im Arbeitsalltag. Das Ergebnis? Mehr bahnbrechende Ideen und eine Unternehmenskultur, die inspiriert.

Und hier kommt die Verbindung zum Humor: Verspieltheit und Humor gehen Hand in Hand. Während **Humor hilft, Distanz zu Problemen zu gewinnen, ermöglicht Verspieltheit, neue Wege zu finden.** Gemeinsam sorgen sie für ein Arbeitsumfeld, in dem Fehler als Lernchancen gesehen werden und kreatives Denken gefördert wird.

Mach den ersten Schritt: Wo kannst du heute spielerischer denken?

Warum Verspieltheit im Business kein Luxus ist, sondern ein Erfolgsfaktor

- **Kreativität:** Wer spielerisch denkt, findet originelle Lösungen für komplexe Probleme.
- **Flexibilität:** Verspieltheit hilft, sich leichter auf Veränderungen einzustellen.
- **Weniger Stress:** Wer spielerisch bleibt, begegnet Herausforderungen und Fehlern mit Leichtigkeit und bleibt damit offen für Lösungsmöglichkeiten.
- **Bessere Zusammenarbeit:** Teams, die gemeinsam lachen und spielerisch interagieren, arbeiten effektiver zusammen.



Praxistipp

„**Fehler sind Lernchancen**“ steht in (fast je-)der Unternehmensbroschüre. Doch in der Realität sucht jede:r zuerst eine:n Schuldige:n, bevor jemand nach einer Lösung sucht.

Spielerische Lösung:

Ein „Epic Fail des Monats“-Award, bei dem das Team gemeinsam den besten „Aha-Moment“ aus einem Fehler kürt.

Lachen + Lernen = nachhaltige Verbesserung.

Und Fehler werden damit wirklich zur Chance.



Praxistipp

Perfektionismus Falle: „Wir können das noch nicht präsentieren – es ist noch nicht perfekt!“ Ergebnis: Projekte werden ewig optimiert, aber nie umgesetzt.

Spielerische Lösung:

Stelle die 80/20 Regel vor (auch Pareto Prinzip genannt) und führe die „80 %-ist-genug“-Regel ein: Wenn eine Idee zu 80 % gut ist, wird sie getestet. Perfektion kommt durch Praxis, nicht durch Warten.

Studien

Wissenschaftliche Studien Die harten Fakten, die Unternehmen überzeugen

Humor & Verspieltheit – knallharte Erfolgsfaktoren

Stell dir vor, du schlägst deinem Chef vor, eine „Humor- und Verspieltheitsstrategie“ im Unternehmen einzuführen. Die erste Reaktion? Wahrscheinlich ein skeptischer Blick über den Brillenrand, gefolgt von einem trockenen „Interessant...“ (...was in Management-Sprache ungefähr „Hast du den Verstand verloren?“ bedeutet).

Doch halt! Studien zeigen eindeutig: Die strenge Miene im Meeting bringt weniger Ergebnisse als ein clever platzierter Humor-Moment. Unternehmen, die Humor und Verspieltheit in ihre Kultur integrieren, sind nicht nur kreativer und innovativer, sondern auch wirtschaftlich erfolgreicher. Führungskräfte mit Humor werden als kompetenter, charismatischer und souveräner wahrgenommen. Und spielerisch denkende Teams? Die lösen Probleme besser, schneller und mit mehr Freude.

Kurz gesagt: **Humor und Verspieltheit sind keine „weichen Faktoren“ – sie sind unterschätzte Business-Superkräfte.** Und genau deshalb findest du hier die harten wissenschaftlichen Fakten, mit denen du nicht nur deinen Chef beeindruckst, sondern vielleicht sogar seine skeptische Stirnfalte in ein (leicht amüsiertes) Schmunzeln verwandelst.



Achtung: Das könnte deinen Blick auf Führung, Teamarbeit und Erfolg nachhaltig verändern.



6 Studien, die dir Fakten liefern

Hier ist eine Auswahl von sechs wissenschaftlichen Studien, mit klaren Forschungsfragen und deren Ergebnissen. Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es ist ein Einblick in das Thema und kann dabei helfen, Humor und Verspieltheit ernst zu nehmen.



1. Verspieltheit im Erwachsenenalter Warum spielerische Menschen kreativer, innovativer & erfolgreicher sind

Studie: Proyer, R. (2022). Playfulness in Adults: Psychology & Application. Universität Zürich

Forschungsfrage

- Kann Verspieltheit im Erwachsenenalter messbare Vorteile in Beruf und Alltag bringen?
- Wie unterscheidet sich verspieltes Verhalten in verschiedenen Arbeitsumfeldern?

Ergebnisse

- Verspieltheit steigert kognitive Flexibilität – Menschen können sich schneller auf neue Situationen einstellen.
- Spielerische Menschen haben eine höhere Problemlösungskompetenz und denken kreativer.
- Unternehmen, die eine verspielte Unternehmenskultur fördern, sind anpassungsfähiger und wirtschaftlich erfolgreicher.
- Verspielte Führungskräfte werden als charismatischer und inspirierender wahrgenommen.

Validität

Große Stichprobe (über 1.500 Teilnehmer:innen), repräsentative Berufe von IT bis Kreativwirtschaft. Die Studie wurde in mehreren Ländern durchgeführt, um kulturelle Unterschiede zu minimieren.



Fun Fact

Wusstest du, dass Google regelmäßig „Spieltage“ für seine Mitarbeiter:innen veranstaltet, bei denen sie kreative Projekte abseits ihrer regulären Arbeit umsetzen können? Die Gmail-Funktion „Undo Send“ ist aus genauso einer spielerischen Idee entstanden!



2. Humor als Führungsinstrument – Warum humorvolle Führungskräfte erfolgreicher sind

Studie: Strobl, R. (2020). Humor – eine ernstzunehmende Führungskompetenz? Universität Klagenfurt



Forschungsfrage

- Beeinflusst humorvolle Führung das Arbeitsklima positiv?
- Werden humorvolle Führungskräfte als kompetenter wahrgenommen?

Ergebnisse

- **85 % der befragten Mitarbeiter:innen** empfanden humorvolle Führungskräfte als motivierender und nahbarer.
- **Stressreduktion:** Teams mit humorvollen Vorgesetzten berichteten über eine **30 % höhere Resilienz** in Krisensituationen.
- Führungskräfte, die Humor bewusst einsetzen, verbessern die **Lern- und Feedback-Kultur**.

Validität

Die Studie wurde mit **250 Führungskräften aus verschiedenen Branchen** durchgeführt und umfasst sowohl qualitative Interviews als auch quantitative Analysen.

Story

Ein Teilnehmer der Studie berichtete, dass sein Chef eine „Floskel-Strafkasse“ eingeführt hat: Jedes Mal, wenn jemand in Meetings typische Phrasen wie „Das haben wir schon immer so gemacht.“ oder „Da müssen wir mal drüber nachdenken.“ benutzt hat, musste ein kleiner Betrag in die Kaffeekasse. Ergebnis? Meetings wurden effizienter und kreativer – und das Team bekam regelmäßig kostenlosen Kaffee. ☕



3. Humor als Coping-Strategie – Warum Lachen Stress abbaut & Resilienz stärkt

Studie: Gutschi, J. (2021). Humor als Bewältigungsstrategie in sozialen Berufen. Universität Graz

Forschungsfrage

- Hilft Humor Stress und Belastung im Berufsleben zu reduzieren?
- Kann eine humorvolle Haltung emotionale Widerstandskraft stärken?

Ergebnisse

- Pflegekräfte mit ausgeprägtem Humor empfanden ihre Arbeit als weniger belastend als ihre weniger humorvollen Kolleg:innen.
- Medizinische Teams mit einer humorvollen Kultur hatten eine höhere emotionale Widerstandskraft und reduzierten Stress um 40 %.
- Wer auch in schwierigen Momenten über sich selbst lachen kann, entwickelt höhere psychische Belastbarkeit.

Validität

Besonders relevant für Berufe mit hoher emotionaler Belastung (Pflege, Sozialarbeit, Psychologie). Die Studie basierte auf Langzeitbeobachtungen über zwei Jahre und zeigte nachhaltige positive Effekte.

Fun Fact



Die Teilnehmenden der Studie testeten eine Methode namens „Absurd Reflexion“, bei der sie herausfordernde Situationen bewusst übertrieben analysierten.

Eine Krankenschwester sagte z. B.: „Der Patient meckert? Fantastisch! Wenn er sich beschweren kann, hat er genug Energie zum Überleben!“

Ergebnis: weniger Frustration, mehr Gelassenheit.



4. Humor & Teamleistung – Wie humorvolle Führung die Produktivität steigert

Studie: Allendörfer, M. (2019). Der Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Teamleistung. Universität Duisburg-Essen

Forschungsfrage

- Wie beeinflusst humorvolle Führung die Leistung eines Teams?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Humor und Innovationskraft?

Ergebnisse

- Teams mit humorvollen Führungskräften waren 20 % kreativer als jene mit sehr formellen Vorgesetzten.
- Konflikte wurden schneller und lösungsorientierter beigelegt.
- Vertriebsteams mit humorvollem Umgangston erzielten 15 % höhere Verkaufszahlen.

Validität

Meta-Analyse von über 50 Studien weltweit, wodurch die Ergebnisse sehr belastbar sind.

Story

In einem Unternehmen wurden Teams aufgefordert, jeden Tag die „absurdeste Idee des Tages“ zu sammeln – eine Idee, die total verrückt klingt. Nach drei Monaten wurden aus diesen Ideen tatsächlich drei innovative Geschäftsmodelle entwickelt!





5. Humor in der Kundenkommunikation – Warum Humor Kund:innen glücklicher macht

Studie: Kobel, S. (2020). Humor in der Dienstleistungsbranche. Springer Verlag

Forschungsfrage

- Wie beeinflusst humorvolle Kommunikation die Kundenzufriedenheit?
- Werden humorvolle Mitarbeiter:innen als kompetenter wahrgenommen?

Ergebnisse

- Kundenbewertungen von humorvollen Servicekräften waren durchschnittlich 22% positiver.
- Unternehmen mit einer humorvollen Marke (z. B. IKEA, Innocent Drinks) hatten stärkere Kundenbindung.

Validität

Große Fallstudien aus Einzelhandel, Finanzbranche und Hotellerie.

Fun Fact



Ein Call-Center testete „humorvolle Beschwerdeantworten“
z. B.: „Danke für dein Feedback, wir versprechen, dass unser Kaffee in Zukunft weniger nach Schuhsohle schmeckt!“
Ergebnis: Beschwerde-Kund:innen waren nachher loyaler als vorher!



6. Humor als therapeutisches Mittel – Wie Humor die mentale Widerstandskraft stärkt

Studie: Universität Wien (2021). Humor als therapeutisches Mittel.

Forschungsfrage

- Kann Humortraining psychische Belastungen reduzieren?

Ergebnisse

30 % weniger Stresshormone bei Teilnehmer:innen eines Humortrainings.
Humor stärkt das **Selbstwertgefühl und emotionale Stabilität**.

Validität

Doppelblindstudie mit medizinischen Tests zur hormonellen Stressreduktion.

Fun Fact

Eine Übung der Studie hieß „Lachmeditation“. Selbst skeptische Teilnehmende mussten nach 10 Minuten lachen.
Ergebnis: **Langfristig verbesserte Stimmung**.



Fazit

Diese Studien zeigen: Humor und Verspieltheit sind kein Spaß, sondern Business-Strategien! Unternehmen, die diese Strategien nutzen, sind nicht nur erfolgreicher, sondern machen auch ihre Mitarbeitenden glücklicher.



Die 6 größten Missverständnisse beim Thema Humor & Verspieltheit in Unternehmen

Es klingt so einfach: „Mehr Humor im Job! Seid spielerischer!“ Genau wie „Sei doch mal spontan“ – hilfreich ist das nicht.

Warum tun sich Unternehmen schwer damit? Weil Humor und Verspieltheit oft als zeitraubende Unterhaltung oder reine Technik statt als Haltung verstanden werden. Falsch eingesetzt, wirken sie peinlich oder sogar kontraproduktiv. Richtig genutzt, sind sie hingegen Booster für Kreativität, Resilienz und Innovation.

Hier sind die sechs häufigsten Missverständnisse über Humor & Verspieltheit – und wie du sie vermeidest.



Missverständnis #1:

„Humor? Haben wir! Wir haben ja einen Tischkicker!“

Viele Unternehmen glauben, dass ein Kicker oder eine Kaffeebar ausreichen, um eine spielerische Unternehmenskultur zu schaffen. Doch Verspieltheit ist keine Freizeitaktivität – sie ist eine Denkweise! Es geht darum, Herausforderungen mit Neugier, Offenheit und Wertschätzung zu begegnen, nicht nur darum, Pausen zu „versüßen“.

Missverständnis #2:

Sarkasmus ist auch Humor, oder?

Nein. Sarkasmus und Humor sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Während Humor verbindet, kann Sarkasmus verletzen oder Unsicherheiten verstärken – weil die dahinterliegende Haltung oben erwähnte Wertschätzung vermissen lässt. Besonders in Hierarchien kann ein sarkastischer Kommentar schnell destruktiv wirken – und genau das Gegenteil von dem bewirken, was eigentlich beabsichtigt war.

Missverständnis #3:

„Humor geht nur in guten Zeiten“

Die Wahrheit? Gerade in schwierigen Zeiten ist Humor am wichtigsten! Wenn alles nach Plan läuft, braucht niemand Perspektivwechsel oder Leichtigkeit – doch wenn Druck oder Unsicherheit herrscht, kann Humor Brücken bauen und Spannungen abbauen. Wer Humor strategisch einsetzt, bleibt auch in Krisen handlungsfähig. In welcher Abteilung eines Krankenhauses wird in der Regel am meisten gelacht? Im Hospiz-Bereich.

**„Humor ist wenn man
trotzdem lacht.“**
Otto Julius Bierbaum



Missverständnis #4:

Verspieltheit ist unprofessionell.

Viele Unternehmen setzen auf „Seriosität“ und ersticken dabei jede kreative Spielfreude. Das Problem? Innovation entsteht nicht aus Excel-Tabellen allein. Unternehmen wie Google oder Pixar setzen bewusst auf spielerische Ansätze, weil sie wissen: Wer mit Freude experimentiert, entdeckt neue Lösungen – und bleibt eher loyal dem Unternehmen gegenüber.



„Neanderthal-Session“ beim Innovations-Killer „Traditionsalarm“

Was ist der Traditionsalarm? Jede Idee für eine Verbesserung wird mit der „heiligen Tradition“ abgeschmettert: „Das haben wir schon immer so gemacht.“ Willkommen in der Innovationswüste. Tradition kann Sinn machen, muss es aber nicht...



Spielerische Lösung: Starte eine „Neandertaler-Session“, in der das Team so tut, als würde es die Firma zum ersten Mal vollkommen neu erfinden – ohne bestehende Strukturen. Welche Prozesse würde es wirklich brauchen?

Missverständnis #5:

„Wir machen einmal ein Spaß-Event und gut ist...“

Ein einmaliges „Spaß-Meeting“ oder ein Team-Workshop mit Lach-Yoga sind nett – doch wenn danach alles bleibt, wie es war, verpufft der Effekt. Humor und Verspieltheit müssen in den Arbeitsalltag integriert werden, um wirklich Wirkung zu zeigen.

Genau hier setzt das Kabarett-Training an. Es ist kein bloßes Unterhaltungsprogramm, sondern Erlebnis-Lernen mit Tiefgang. Die Teilnehmenden erleben Humor und Verspieltheit am eigenen Körper, setzen sie aktiv um – und nehmen konkrete Werkzeuge mit, um die Haltung der Leichtigkeit nachhaltig in ihre tägliche Arbeit zu integrieren.

Der Unterschied? Wer einmal bewusst erlebt hat, wie wertschätzender Humor Spannungen löst und Perspektiven verändert, wird es nicht mehr „vergessen“. Das Training gibt den Startschuss für eine neue Art des Denkens – eine, die bleibt.

Missverständnis #6:

Führungskräfte sind außen vor.

Wenn nur das Team lachen darf, die Führungsetage aber mit ernster Miene kontrolliert, entsteht keine echte Kultur der Leichtigkeit. Humorvolle Führung bedeutet nicht, albern zu sein – sondern empathisch, nahbar und mutig. Wer Humor gezielt nutzt, schafft Vertrauen und stärkt seine Autorität, statt sie zu untergraben.



Methoden

Spielerische Methoden für mehr Humor & kreative Leichtigkeit im Team

Unterm Strich geht es nicht darum, sich Techniken anzutrainieren, sondern eine neue Perspektive einzunehmen. Humor und Verspieltheit sind Haltungen – Übungen können helfen, diese Haltung bewusst zu machen und im Alltag lebendig zu halten. Deshalb hier ein paar Übungen als Einstieg in deine „Humorkultur“.

Übung 1: „Das skurrilste Meeting ever“

Ziel: Humor nutzen, um absurde Business-Situationen zu entlarven und mit mehr Leichtigkeit zu betrachten.

Ablauf:

- Jede:r im Team überlegt sich eine besonders bürokratische oder absurd-sinnlose Situation aus dem Arbeitsalltag.
- Dann stellt sich die Frage: Was wäre das übertriebene Extrem davon?

Beispiel 1: Eine unnötige E-Mail-Flut? Stell dir vor, das gesamte Unternehmen kommuniziert nur noch über Brieftauben!

Beispiel 2: Prüfer:innen eines Projekts ändern nachträglich die Kriterien, nach denen dokumentiert werden hätte sollen. Plötzlich fehlt etwas, das zum Zeitpunkt der Erstellung gar nicht verlangt wurde. Das Team überlegt Zeitreisetechniken, bis das Ärgernis der nachzuholenden Dokumentation nur mehr ein Kabarett ist.

- Danach reflektieren: Was nehmen wir zu ernst? Wo könnten wir lockerer sein? Was liegt in unserer Kontrolle und was nicht? Worüber will ich mich aufregen (und meine Energie vergeuden oder eben nicht...)?

Erkenntnis: Humor ist nicht, Dinge ins Lächerliche zu ziehen – sondern mit einer gesunden Distanz neue Perspektiven zu gewinnen.

Fallbeispiel:

Die E-Mail-Flut

Sarah ist Abteilungsleiterin eines großen Konzerns. Sie stellte fest, dass ihr Team im Durchschnitt 150 E-Mails pro Tag bekam – davon mindestens 50 mit „Zur Info“-Betreffs, bei denen nicht immer klar war, ob sie relevant sind oder nicht. Das Team verbrachte viel zu viel Zeit mit dem Filtern von Nachrichten.

Sarah **führte den „Goldene-Spam-Award“ ein**. Jeden Freitag wurde die absurdste unnötige Mail prämiert – inklusive einer goldenen Büroklammer als Trophäe. Das Ergebnis? Plötzlich überlegten ihre Mitarbeitenden, ob ihre Mail wirklich nötig war – und die Anzahl der überflüssigen E-Mails sank um 40 %.

Übung 2: Die „Anti-Suder-Zone“

Ziel: Die „Anti-Suder-Zone“ hilft Teams, den Fokus weg vom Problemdenken hin zu kreativen Lösungen und humorvollen Perspektiven zu lenken.

Ablauf:

1. **Erklärung der Regel:** Sobald sich ein Meeting oder eine Diskussion in endloses Sudern (= österreichisch: Nörgeln oder Jammern ohne Lösungsansatz) verwandelt, greift die „Anti-Suder-Zone“.
2. **Das Suder-Signal: Es wird die Anti-Suder Zone aktiviert.** Eine Person kann als „Suder-Wächter:in“ bestimmt werden – oder alle im Team dürfen die Anti-Suder-Zone aktivieren. Ein Signalwort, eine Geste oder ein Sound (z. B. Trillerpfeife, Kuhglocke, „Suderalarm!“) stoppt das Jammern und lenkt den Fokus auf Lösungen.
3. **Der Perspektivenwechsel:** Jede:r hat jetzt die Aufgabe entweder ...
 - eine absurde, völlig übertriebene Lösung für das Problem zu nennen, z. B. „Wenn die IT-Probleme so schlimm sind, sollten wir vielleicht Brieftauben mit USB-Sticks losschicken?“, oder
 - eine positive Wendung des Problems finden, z. B. „Immerhin haben wir jetzt einen Rekord im Kaffeekonsum aufgestellt!“.
 - oder einfach die positiven Aspekte einer Situation zu besprechen.



Das Wichtigste ist: kein Jammern und keine Opferhaltung ist in der Anti-Suder Zone erlaubt. Lösungen schon!

Ergebnis: Humor entlarvt überzogene Probleme, nimmt Stress raus und macht Raum für neue Lösungen.



Hinweis: Das ist ein Tool von www.gruppenspektakel.com. Auf der Webseite findest du weitere Tools zum Downloaden, teilweise kostenlos, und auch Kartensets für die Arbeit mit Gruppen - nur zur Info.



methoden

Übung 3: „Lach dich leicht“

Ziel: Perspektivenwechsel durch bewusste Neurahmung von Herausforderungen.

Ablauf:

- 
- Jede:r bringt eine Situation mit, die ihn oder sie zuletzt genervt hat.
 - Nun wird gemeinsam gesucht: Wie könnte man diese Situation in einem Kabarett-Sketch darstellen? (Welche Kabarettistin oder welcher Kabarettist würde diesen Sketch perfekt bringen?)
 - Das Team übertreibt absichtlich – bis das Problem so absurd wird, dass es (fast schon) lustig ist.

Erkenntnis:

Unsere Haltung bestimmt unsere Reaktion. Wer lernt, die Komik in Herausforderungen zu erkennen, bleibt gelassener.

Übung 4: „Play like a Pro“



Ziel: Spielerische Denkweise fördern und Lösungen mit Leichtigkeit finden.

Ablauf:

- Ein reales Problem oder eine Herausforderung aus dem Team wird auf ein großes Flipchart geschrieben.
- Dann gibt es drei verschiedene Denkansätze:



„Wie würde ein Kind das Problem lösen?“



„Wie würde es in einem Science-Fiction-Film gelöst werden?“



„Wie würde es eine Clownstruppe in einem Zirkus angehen?“

- Die besten Ideen werden gesammelt und tatsächlich reflektiert: Welche davon könnten funktionieren?

Erkenntnis:

Verspieltheit ist nicht kindisch – sie ist eine hochwirksame Innovationsstrategie.

**Lachen ist die kürzeste Verbindung
zwischen zwei Menschen.**
Victor Borge



methoden

Fazit: Warum das Kabarett- Training perfekt passt

erlernbar
erlebbar



Alle diese Übungen zeigen:

Humor und Verspieltheit sind bewusst gewählte und erlernbare Haltungen. Aber um sie wirklich zu verinnerlichen, braucht es mehr als eine Liste an Übungen – es braucht Erleben, Ausprobieren und Feedback.

Und genau hier kommt das Kabarett-Training ins Spiel:

- Es bietet eine sichere Spielwiese, um wertschätzenden Humor und Leichtigkeit live zu erfahren.
- Es zeigt, wie Teams sich durch humorvolle Reflexion näherkommen.
- Es gibt Teilnehmenden die Chance, ihre eigene humorvolle Haltung zu entdecken – und sie in den Arbeitsalltag mitzunehmen.
- Und last but not least: du stehst mit Menschen, Kolleg:innen, vielleicht deinem Team auf der Bühne und lachst gemeinsam mit dem Publikum über das Kabarett des Alltags – einfach unvergesslich.

Stell dir vor, du sitzt in deinem nächsten Meeting, und jemand sagt: „Wir brauchen eine seriöse Lösung.“ Alle nicken. Die Stirnfalten vertiefen sich. Stille. Schließlich meldet sich eine Person und fragt trocken: „Dürfen Lösungen auch funktionieren – oder müssen sie nur seriös sein?“ Ein kollektives Schmunzeln geht durch den Raum. Die Spannung fällt ab, Ideen beginnen zu sprudeln.

Das ist der Unterschied, den Humor und Verspieltheit machen können.

Sie öffnen Räume, in denen Kreativität entsteht. Sie schaffen eine Kultur, in der Menschen sich trauen, neue Wege zu gehen. In dem Fehler wirklich zu Chancen werden.



Humor & Verspieltheit im Business: Dein nächster Schritt zur Leichtigkeit

Worauf
warten?

Und jetzt? Jetzt hast du zwei Möglichkeiten:

1. Du kannst dieses Freebie beenden, es irgendwo in deinem Download-Ordner versinken lassen und darauf hoffen, dass der Humor von alleine Einzug in dein Unternehmen hält. (Spoiler: Das passiert nicht.)
2. Oder du gehst den nächsten Schritt.

Kabarett-Training



Ich lade dich ein, Humor und Verspieltheit nicht nur als Konzept, sondern als Erlebnis kennenzulernen – in einem Infogespräch oder direkt im Kabarett-Training für dich und/oder dein Team.

Option 1: kostenloses und unverbindliches Infogespräch
Lass uns über Humor sprechen – ich zeige dir, wie es dein Team verändert.

Option 2: Direkt loslegen? Hier kannst du das Kabarett-Training für dein Team buchen!

„Teste es aus – es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt, um Humor ins Business zu bringen!“

susannedrdla.at

+43 699 178 62 331 | train@susannedrdla.at

Option 3: Noch unsicher? Dann abonniere meinen **NICHT-Newsletter**. Ich schicke eher selten E-Mails und auch nicht regelmäßig, aber ich verspreche: Heiße Neuigkeiten und amüsante Gustostückerl verpasst du nie mehr.

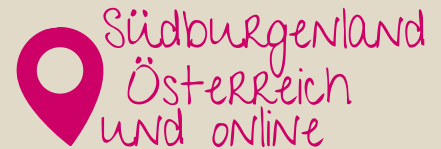


Who is...

Susanne Christine Drdla

akademische Kommunikationstrainerin

**„Humor ist
kein Trick –
er ist eine
Haltung.“**



Und genau diese Haltung kann erlernt werden. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen und Unternehmen dabei, Leichtigkeit, Kreativität und eine humorvolle Denkweise in ihren Alltag, in Führung (und in Seminarangebote) zu integrieren.

Verspieltheit und Humor sind die Gamechanger für Teams und Führungskräfte.

- Trainerin & Speakerin mit mehr als 1.000 Workshops & Seminaren im In- und Ausland
- Train the Trainerin mit Fokus auf Kommunikation, Führung & Gruppendynamik
- Spezialisiert auf Edutainment & Infotainment – weil Humor in jeder Branche funktioniert
- Entwicklerin von Tools für spielerische & wertschätzende Führung – für Unternehmen, die es wirklich wissen wollen - Gruppenspektakel.com **GRUPPEN** *Spektakel*

Ich nutze Humor gezielt, nicht als Technik oder Show-Effekt, sondern als Schlüssel zu echter Veränderung. Wer sich selbst nicht zu ernst nimmt, bleibt flexibler, löst Herausforderungen schneller und inspiriert sein Umfeld. Und leben und arbeiten werden effektiver und machen gleich viel mehr Spaß!

Lass uns gemeinsam Humor in dein Business bringen
– nachhaltig, spielerisch und mit jeder Menge Aha-Momente!



Mein Hund
hat mehr Verspieltheit
als so manche Business-
Meetings. (Das kann
anders werden, oder?!)

Mehr zu meinen Ausbildungen und meiner Vita
findest du auf susannedrdla.at - über mich

Ein **PUNKT** reicht, und ich bin Dr.ⁱⁿ Dila.

Als mein alter Ego kann ich offiziell behaupten:
“In Unternehmen mit hoher Verspieltheit steigt die
Innovationskraft um 312 % – oder mindestens so lange,
bis jemand fragt, wo die Zahlen eigentlich herkommen.”

DR.ⁱⁿ Dila

Vertiefung

Lektüre und Links: Humor & Verspieltheit zum Nachlesen

Falls du noch tiefer eintauchen möchtest, hier eine Auswahl an Büchern und Links, die dein Verständnis von Humor & Verspieltheit auf eine neue Ebene heben:

- **Hier geht es zu meinem Padlet** (= online Board mit Links, Videos, Unterlagen) zum Thema. Ich habe einiges gesammelt, das dich interessieren könnte. Vor allem wächst es immer weiter, weil ich es ergänze, sobald mir etwas Neues unterkommt. <https://padlet.com/Drdla/humor-79pthh12zaiuev8z>
- **Paul McGhee:** Humor, The Lighter Path to Resilience and Health
- **Dijana Delic:** Humor als Erfolgsfaktor in Unternehmen: Der Einfluss eines humorvollen Führungsstils auf Motivation, Zufriedenheit und Stressempfinden der Mitarbeiter
- **John Morreall:** „Comic Relief: A Comprehensive Philosophy of Humor“ – Humor als Werkzeug zur Perspektivverschiebung.
- **René Proyer:** „Playfulness in Adults“ – Die Wissenschaft hinter Verspieltheit als Erfolgsfaktor im Job.
- **von Martin Wehrle (Autor), Dirk Meissner (Illustrator):** Ich arbeite in einem Irrenhaus: Vom ganz normalen Büroalltag (etwas zum Amüsieren)

„Teste es selbst: Einmal Humor bewusst einsetzen – und sehen, was passiert!“

Wie? In deinem nächsten Meeting, statt den Kopf zu schütteln, eine humorvolle Perspektive einnehmen – zum Beispiel eine aktuelle Herausforderung so extrem beschreiben, dass sie absurd wirkt.

Oder direkt in einem Kabarett-Training erleben, wie wertschätzender Humor und Verspieltheit den Arbeitsalltag verändern!

Und zum Abschluss...

Falls du beim Lesen dieses Freebies gelächelt hast, funktioniert's schon.

Falls nicht – dann erst recht! 😊

Jetzt liegt es an dir: Willst du dein Business in eine Spielwiese für Kreativität verwandeln? Willst du Führung mit Leichtigkeit erleben? Dann lass uns loslegen!

Ich freue mich auf den Austausch mit dir – und vielleicht auf ein Kabarett-Training, das du (und dein Team) nie vergessen wirst.

Bis bald – und denk dran: Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Arbeitstag!



Humor Verspieltheit

Rechtliche Hinweise & Urheberrecht

Der Inhalt dieses Textes „Humor & Verspieltheit als Erfolgsstrategie“ ist geistiges Eigentum von Susanne Christine Drdla und unterliegt dem Urheberrecht.

- Nutzen & Weitergeben? Ja, für den persönlichen Gebrauch mit Quellenangaben – aber bitte nicht kopieren, veröffentlichen oder kommerziell nutzen, ohne vorher zu fragen.
- Möchtest du Inhalte daraus in deinem Unternehmen oder als Trainer:in nutzen? Dann schreib mir unter train@susannedrdla.at. Wir finden eine Lösung!
- Haftung? Die Inhalte sind sorgfältig erstellt, aber wie bei Humor gilt: Die Anwendung liegt in deiner eigenen Verantwortung! 😊

Bitte folgende Quelle angeben, wenn du etwas daraus zitierst:
Susanne Christine Drdla – [susannedrdla.at](https://www.susannedrdla.at) | [gruppenspektakel.com](https://www.gruppenspektakel.com)

Impressum & Kontakt

Herausgeberin:

Susanne Christine Drdla

Marienplatz 6, 7502 Unterwart

✉ train@susannedrdla.at

🌐 www.susannedrdla.at & www.gruppenspektakel.com

🔒 Datenschutzerklärung: [auf meiner Webseite zu finden, hier abrufen](#)



www.susannedrdla.at

www.gruppenspektakel.com