



Gemeinsames Lachen als Teil einer wertschätzenden Unternehmenskultur

Lachen löst Glückshormone aus. Dies hat vielerlei positive Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden sowie auf ein wertschätzendes und motivierendes Arbeitsklima. Ist Lachen erlaubt, sind die Mitarbeitenden gesünder und leistungsfähiger. Daraus entsteht eine gewinnende Arbeitssituation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. von Jolanda Guntern-Hasler

Mitarbeitende die viel lächeln und lachen haben vertrauere, soziale Beziehungen. Lachen verbindet die Menschen. Das hat positive Auswirkungen auf die Teamarbeit. Man geht aufeinander zu, hat weniger Konflikte oder löst diese konstruktiver. Man ist toleranter anderen Meinungen gegenüber und wertschätzender im Umgang mit Arbeitskollegen und Kunden. Lachen sorgt auch bei viel Arbeit für eine gute Stimmung und ein positives Betriebsklima. Zudem zeigen Studien; wenn viel gelacht wird, werden stressreiche Arbeitstage leistungsfähiger und gesünder gemeistert.

Lachen reduziert Stress

Ist ein Mitarbeitender stressgeplagt, atmet er hektisch und oberflächlich, dann führt Lachen zu einer entspannten Atmung. Die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen setzt ein. Gleichzeitig werden Stresshormone reduziert.

Negativer Stress entsteht meist als Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Alles beginnt mit dem Denken und Fühlen darüber. Wird dann ein negatives und angstvolles Gedankenkarussell nicht gestoppt, führt das irgendwann zu Frust,



Herzhaftes Lachen ist ansteckend und hat im Team positive Auswirkungen. Bild zVg, Thomas Egger

Überforderung oder dem Gefühl, nichts mehr zu schaffen. Regelmässiges Lachen unterstützt dabei, positiver und gelassener auf Probleme und Herausforderungen zu reagieren. Während des Lachens wird das negative Denken unterbrochen, denn «während du lachst, kannst du nicht denken.» So wird eine gesunde Distanz zum Stressauslöser geschaffen. Die Distanzierungsfähigkeit ist das Zauberwort in der Stressbewältigung. Danach kann mit frischem Mut und neuer Perspektive auf Probleme und Herausforderungen geblickt werden.

In einer positiven, zufriedenen Stimmung besteht eine gute Verbindung zum Denkhirn. Die Mitarbeitenden können klarer denken, sind entscheidungsfähiger, kreativer, haben eine höhere Auffassungsgabe und können Probleme besser lösen. Sie haben wieder den Überblick und die Zuversicht eines nach dem anderen erledigen zu können.

Lachen stärkt die Persönlichkeit

Lachen fördert die Auseinandersetzung mit verschiedenen Gefühlen und das stärkt wiederum die emotionale Intelligenz. Lachen baut Hemmungen ab und belohnt Mitarbeitende mit zunehmendem Selbstvertrauen. Menschen, die an

sich glauben, sind mutiger und trauen sich, auch neue Herausforderungen anzupacken. Sie lernen, immer mehr Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Gerade in schnelllebigen Zeiten mit vielen Veränderungen ist es wichtig, dass Mitarbeitende mit emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz umgehen können. Mitarbeitende die auch mal über sich selbst, eigene Fehler oder Perfektionismus lachen können, lösen Druck und Anspannung bei sich und im Team auf. So bereichert Lachen auf allen Ebenen das Unternehmen.

■ Jolanda Guntern-Hasler ist Inhaberin von Jolandamoves in Domat/Ems

Jolandamoves

Jolanda Guntern-Hasler bietet Coachings, Workshops und Seminare für Firmen und Private zu den Themen: Lachen, Lebensfreude, Emotionsmanagement und Stressbewältigung an. Weitere Informationen unter www.jolandamoves.ch