

QUICK TIPP

HUMOR ÜBER DICH LACHEN

ALLES FÜR DEINEN BERUFLICHEN
UND PRIVATEN ERFOLG

Micha Barth

www.michabarth.com

Inhalt

Humor – Über Dich selbst lachen	2
Wie hilft Dir Humor – Über Dich selbst lachen?	2
Was ist der Vorteil von Humor – Über Dich selbst lachen?	3
Wie kannst Du ihn entwickeln, den Humor – Über Dich selbst lachen	4
Noch ein kleiner Tipp am Ende:	6
Gutschein	7

Humor – Über Dich selbst lachen

Wie hilft Dir Humor – Über Dich selbst

lachen?

Ich erhielt von einem grossen Solarunternehmen einen Auftrag. Der Vertrieb sollte reorganisiert werden. Für diesen Auftrag erhielt ich im Grossraumbüro des Kunden einen Arbeitsplatz. Ich wollte die Atmosphäre in mich aufnehmen und die Probleme sehen. Der Auftrag lief über einige Wochen.

Als ich eines Tages, nach der Mittagspause von der Toilette zurückkam, lief ich langsam durch das Grossraumbüro und alle Mitarbeiter waren bereits an ihren Arbeitsplätzen. Mein Tisch war am Ende dieses Büros. Ich sprach hier und dort mit dem einen oder anderen. Ich hörte immer so ein leises Kichern, als ich so das Büro lief. Als ich mich auf meinen Stuhl setzen wollte, stellte ich fest, in meinem hinteren Hosenbund war WC-Papier eingeklemmt, den ich mit ca. 1.5m Länge, wie einen Schwanz hinter mir herzog. Ich zog mir meinen

«Papierschwanz» aus der Hose, hielt ihn hoch, lachte laut und rief ins Büro: «Ich hoffe Euch hat die Show gefallen. Ich bin offen für neue Ideen für morgen!».

Mir hätte das peinlich sein können. War es aber nicht! Ich fand es einfach sehr witzig. Da ich selbst laut lachen musste und meine Bitte um Vorschläge für Morgen ins Büro rief, fing das ganze Büro laut zu lachen an. Alle, wirklich alle hatten es gesehen, aber niemand traute sich, mir etwas zu sagen.



Ich erzähle diese Geschichte bis heute immer noch sehr gerne. Aber es gab Zeiten, in denen ich mich geschämt und verärgert reagiert hätte, wenn mich niemand auf eine «peinliche» Situation hingewiesen hätte. Tagelang hätte es in mir gebrodelt und in Gedanken wäre ich immer wieder den Anblick durchgegangen, den ich wohl geboten habe und mich jedes Mal aufs Neue geschämt.

Als Folge wäre ich die nächsten Wochen mit schlechter Laune ins Büro gegangen und hätte mich ständig gefragt, was die anderen wohl immer noch über mich denken und wenn jemand leise gekichert hätte, wäre in mir sofort die Vermutung aufgestiegen: da lacht man immer noch über mich!

Weil ich die Angelegenheit aber mit Humor genommen habe, konnte ich am nächsten Tag wieder ganz unbeschwert ins Büro meines Kunden gehen und mit meiner beratenden Tätigkeit fortfahren. Man nahm mich auch danach noch ernst und arbeitete gerne mit mir zusammen.



Was ist der Vorteil von Humor – Über Dich selbst lachen?



1. Akzeptiere Deine Makel

Du schaffst so, alle Deine Makel und Problemchen zu akzeptieren, anstatt Dich darüber zu ärgern. Deine Stress Resilienz nimmt zu, denn es belastet Dich weniger. Dadurch kannst Du Dich selbst viel besser reflektieren und dazulernen und verbessern.

Übrigens können das Frauen wesentlich besser als Männer.

Übung Jungs – hier dürfen wir den Abstand nicht grösser werden lassen!

2. Aus Stress und Ärger wird Humor

Du wirst in Deinem Leben immer wieder in Fettnäpfchen treten. Das kannst Du nicht vermeiden. Du wirst Dich zum Affen machen, bei verschiedensten Gelegenheiten. Willst Du weiterhin Deine Sympathiepunkte verschenken oder lieber viele dazugewinnen? Wenn Du auf die Sympathie Gewinner Strasse willst, lache über Deine Fehler. Oder willst Du lieber wie ein künstlich cooler Vorpupertierender erscheinen?

Wer über sich selbst und seine Fehler lachen kann, senkt enorm sein Stresslevel. Denn wenn Du Dich darüber nicht aufregst, dass Dir mal was

Peinliches passiert, dann hast Du diesen Stress nicht mehr!

3. Sympathie Gewinn

Findest nicht auch Du Menschen mega sympathisch, die über sich selbst und ihre Fehler lachen können? So kannst Du auch wirken!

4. Du wirst sozial kompetenter

Facebook, Instagram und die ganzen anderen Social Media Channel, sind v oller cooler, selbstsicherer und makelloser Menschen. Bullshit! Sie stellen sich alle nur so dar.

Selbstverherrlichung schreit ihnen aus allen Poren!

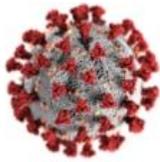
Menschen, die wirklich geschätzt werden, haben alle eines gemeinsam: Authentizität. Wer einfach so ist wie er ist und nicht jeden Moment dazu nutzt, sich selbst in dem bestmöglichen Licht zu präsentieren, dem wird geglaubt. Wenn Du also lernst über Dich selbst zu lachen, dann wirst Du in jeder Community, in der Du Dich bewegst, an Ansehen gewinnen!

Lachen stärkt das Immunsystem. Wenn Du nicht nur über andere lachst, sondern auch noch über Dich selbst und Deine Fehler, dann lachst Du mehr. Das bedeutet, Dein Immunsystem wird stärker. Kann man ja gerade gut brauchen!?! Wenn Du Dich hingegen über Deine Fehler und Missgeschicke aufregst, schwächst Du Dein Immunsystem.

Lache über Dich selbst und stärke Deine Chancen, Corona unbeschadet zu überstehen.



5. *Es stärkt Dein Immunsystem*



Lachen stärkt das Immunsystem. Wenn Du nicht nur über andere lachst, sondern auch noch über Dich selbst und Deine Fehler, dann lachst Du mehr. Das bedeutet, Dein Immunsystem wird stärker. Kann man ja gerade gut brauchen!?!

Wenn Du Dich hingegen über Deine Fehler und Missgeschicke aufregst, schwächst Du Dein Immunsystem.

Lache über Dich selbst und stärke Deine Chancen, Corona unbeschadet zu überstehen.

Wie kannst Du ihn entwickeln, den Humor – Über Dich selbst lachen

1. *Übung macht den Meister*



Geht es Dir nicht manchmal auch so: Ich mache einen Fehler und schimpfe über mich selbst, lautlos, in Gedanken. Ich nutze diese Gelegenheiten, über mich selbst zu lachen. Also hör auf über Dich zu schimpfen und lache über Deine Fehler. Mit dieser Übung kannst Du beginnen. Wenn Du es dann noch schaffst, es auf die Gelegenheiten auszuweiten, wenn Dir ein Fehler vor anderen passiert, hast Du ein Meisterstück gelernt.

2. *Be your best friend*

Lerne Dir zu vergeben. Nicht nur dann, wenn Du aktuell etwas verkehrt machst, sondern auch Deine vergangenen Fehler. Es hat keinen Nutzen sich über vergangene Missgeschicke zu grämen. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern!

Egal was Du gemacht hast oder Dir passiert ist, auch wenn es andere schwer verletzt hat, verzeihe Dir diesen Fehler. Dabei wird Dir helfen, gegebenenfalls um Verzeihung zu bitten. Unabhängig ob man Deiner Bitte um Verzeihung nachkommt oder nicht, Du wirst ein besseres Gefühl entwickeln. Beginne heute damit, Dir jeden gemachten Fehler zu verzeihen!



3. *Hör auf Dich zu richten*

Die meisten von uns, sind sich selbst der härteste Richter! Damit forderst Du aber mehr von Dir, als Du überhaupt geben kannst. Jeder macht Fehler. Der hier, der andere da. Ich grössere, Du kleinere. Na und! Ist eben so! Um über Dich selbst lachen zu können, ist es von Dir erforderlich, Dich selbst in einem guten Licht zu sehen und positiv über Dich zu denken. Ich betrachte jeden Fehler als eine Möglichkeit für die Zukunft daraus zu lernen und mich zu verbessern. Mehr kann ich nicht von mir verlangen!

4. *Sei manchmal egoistisch*

Stolz ist gut. Übertriebener Stolz überaus schädlich. Wer aufhört von sich selbst zu hoch zu denken, wird auch keinen Perfektionismus von sich verlangen! Wenn Du etwas egoistischer und weniger narzisstischer bist, siehst Du Dich auch mit Fehlern als einen immer noch angenehmen Zeitgenossen an. Wer Stolz ist, kann nicht über seine Fehler lachen. Es herrscht der permanente Drang, immer noch schneller, besser, schöner, schlanker, stärker, schneller, intelligenter oder leistungsfähiger zu sein. In dieser Denkweise haben Fehler keinen Raum. Du wist aber Fehler machen, egal wie sehr Du Dich bemühst, Dich zu verbessern. Wenn Du Dich mit einer mehr egoistischen Sichtweise betrachtest, wird es Dir leichter fallen, Dir Deine Fehler zu verzeihen und zu wissen, dass Du auch zukünftig Fehler machen wirst.

5. *Erwarte nicht zu viel von Dir!*

Du bist wie Du bist. Du hast eine Vorstellung was Du mal sein willst. Unsere Wunschbilder sind meistens unrealistisch. Auch wenn Du Dir Vorbilder in der echten Welt nimmst, sehen die Leute immer besser aus, als sie es in Wirklichkeit sind. Jeder von geht aufs WC und stinkt: ich, Du, Roger Federer und auch Rihanna. Mixe Dein Sein mit Deiner Wunschvorstellung. Damit kommst Du den möglich erreichbaren näher. Und mache jeden Tag irgendeinen kleinen Schritt in Richtung Deines Ziels.

Eleanor Roosevelt sagte:

«Niemand kann Dir ein Minderwertigkeitsgefühl aufzwingen, ohne Deine Bereitschaft dazu!»

Du hast es in der Hand, ob Du über Deinen nächsten Fehler lachst. Auch wenn es in Dir zunächst einmal peinlich ist. Lache darüber, lache mit anderen darüber und erzähle offen und ehrlich Deinen grossen und kleinen Missgeschicke. Du wirst entspannter, selbstsicherer, sympathischer, gesünder und erfolgreicher. Die Menschen werden Dich mehr schätzen und Dir mehr Verantwortung zutrauen.

Mit der Zeit werden Dir immer weniger Sachen peinlich sein und Du wirst Dich freier, glücklicher und stärker fühlen, als Du es jemals zuvor empfunden hast.



Noch ein kleiner Tipp am Ende:

Mache jeden Tag eine peinliche Sache bewusst. Damit hast Du es unter Kontrolle, wann und wo es passiert und Du kannst es erzählen und mit anderen darüber lachen. Mit der Zeit, und wird schnell passieren, werden Dir Deine Fehler immer sympathischer werden.



Gutschein

businessMENTORING

Power Strategie Gespräch

30 Minuten
wir schenken sie Dir

- Absolute Klarheit über Deine eigenen Ziele finden
- Deine negativen Glaubenssätze aufspüren, die Dich aufhalten
- Einen Aktionsplan erstellen, um Deine spezifischen Ergebnisse zu erreichen

businessMENTORING

Micha ' Barth
personalMENTORING
businessMENTORING



www.michabarth.com

Gehe einfach www.michabarth.com/contact, fülle das Formular aus und einer unserer Spezialisten wird sich wegen Deines persönlichen Termines bei Dir melden.

Dein Team von Micha M. Barth