

# *Personalentwicklung mit Teamgeist*



TEAMGEIST 

[www.teamgeist.at](http://www.teamgeist.at)



**Mag. Bernd Fankhauser**  
Jurist, Arbeits- und Sozialrecht, Managementtrainer,  
Coach, Akademischer Kommunikationsberater,  
Instruktor Hochalpin, Schitouren und Nordic Walking Guide,  
Clown, Rote Nasen Clowndoctor, Erlebnispädagoge



**Mag. Thomas Huber**  
Diplom Psychologe, Psychotherapeut,  
Akademischer Kommunikationsberater,  
Personalentwickler, Rote Nasen Clowndoctor,  
Zauberünstler

## Human Ressource Management (HRM) mit Teamgeist

*„Wenn der Mensch mit sich selber und mit anderen nicht in Einklang steht, wird ihm die Akzeptanz für sich selber und für andere fehlen, dann wird ihm bald alles andere fehlen, besonders der Moment des Schöpfens.“*

Thomas Huber

Der wichtigste Bestandteil des Unternehmens ist der Mensch.

Jahrelange Erfahrung hat uns gezeigt welche Methoden notwendig sind um Soft Skills von Führungskräften, Mitarbeitern und Lehrlingen nachhaltig und positiv zu entwickeln und zu verbessern:

**Soziale Kompetenz • Teamfähigkeit • Persönlichkeit (Charisma) Vertrauenswürdigkeit  
Urteilsvermögen • analytisches und logisches Denken • Empathie  
Menschenkenntnis • Durchsetzungsvermögen • Selbstbewusstsein • Kreativität  
Kampfgeist • Teamfähigkeit • Neugier • Kommunikationsverhalten • Belastbarkeit  
Umgangsstil • Höflichkeit • Rhetorik • Motivation • Verhandlungsführung  
Kritikfähigkeit • Koordinationsgabe / Prioritäten setzen • Stressresistenz  
Selbstbeherrschung • Copingstrategie • Selbstdarstellung • Konfliktfähigkeit  
Eigenverantwortung • Zeitmanagement • Organisationstalent**

Wir werden ihr Unternehmen ab dem Erstgespräch und einer Analyse der Ausgangssituation individuell beraten, entwickeln und nachhaltig begleiten.

### Sowohl die Gestaltung der Seminare ...

- Ort und Zeit der Seminare
- Länge der Seminare
- Gruppengröße (auch Einzelcoaching)
- Nachbetreuung

### ... als auch der Inhalt der Seminare ...

- je nach Zielsetzung des Seminars mit Hilfe einer passenden Kombination der verschiedenen Personalentwicklungsmethoden

### ... wird Ihren Bedürfnissen bestens angepasst.

Zu den bewährten Trainings-Methoden von Teamgeist gehören:

**Kommunikationstechniken • Improvisationstheater • Psychologie  
Psychodrama Playback Theater • Rollenspiel • Videoanalyse • Schauspielmethoden  
Clowntechniken • Humorcoaching® ...**

Erfolgreiches, innovatives HRM mit Teamgeist ermöglicht ihrem Unternehmen:

- Grundlegende Prozesse der Kommunikation, Führung und des Teambuildings in der Organisationskultur langfristig umzusetzen
- Entwickelte Soft Skills in strategischen und zukunftsorientierten Steuerungs- und Führungsprozessen zu integrieren
- Eigenständiges Entwickeln von Lösungsstrategien im Personalmanagement
- Wirkungsvolle Methoden wie z.B. Humorcoaching von den Profis zu erlernen



Mag. Thomas Huber: *„Gemeinsam über Fehler zu lachen nimmt den Druck weg.“*

Mag. Bernd Fankhauser: *„Unzufriedene Arbeitnehmer kosten, zufriedene bringen etwas.“*

**Die 10 Seminarbausteine der Teamgeister**

Baustein: Kommunikation.....	01	Baustein: Coaching .....	06
Baustein: Führung .....	02	Baustein: Gesundheit & Arbeitswelt.....	07
Baustein: Teambuilding.....	03	Baustein: Assessment Center & Lehrlingsselektion .....	08
Baustein: Mitarbeitergesprächsschulung.....	04	Baustein: Stressmanagement .....	09
Baustein: Improvisationstraining.....	05	Baustein: <b>HUMORCOACHING</b> .....	10
		Baustein: <b>HUMORCOACHING</b> - Die Ausbildung zum Humorcoach .....	11

## 01. Baustein: Kommunikation

*Kommunikation ist der Schlüssel zum anderen - wir schauen darauf dass er passt.*

Alle zwischenmenschlichen Vorgänge lassen sich letztendlich auf Kommunikation reduzieren. Ein klarer, wertschätzender und echter Umgang miteinander ist die Basis für eine gelingende Zusammenarbeit.

Da wir wissen, dass das „Wie“ viel maßgeblicher ist als das „Was“, wenn es um Verständigung von Menschen geht, wollen wir mit unseren Seminarteilnehmern praxisorientiert und interaktiv an den Möglichkeiten und Grenzen von kommunikativem Verhalten arbeiten.

Aktives Zuhören - Grundregeln der Gesprächsführung (Rhetorik) - Wie motiviert man andere - Richtig Argumentieren - Frei reden - Präsentieren - Feedbacktraining - Konfliktmanagement - Richtig fragen - Rückkehrgespräche - Gekonntes Telefonieren - Moderieren - Besprechungen effizient leiten - Mitarbeitergespräche führen - Verhandeln - Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmungstraining - Manipulation in der Sprache - „Dehypnose“



**Ziel:** Erlernen von Kommunikationsgrundlagen  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Problemlösung von aktuellen Kommunikationsproblemen im Unternehmen  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Situative Anwendung der Kommunikationsgrundlagen

Je nach Schwerpunktsetzung, kann ein 2-tägiges Basisseminar wie folgt aussehen:

### 1. Seminartag:

- 9.00 Begrüßung durch die Trainer  
Abstimmung der Seminarinhalte mit den Erwartungen der Teilnehmer  
Vorstellungsrunde
- 9.45 Das Phänomen „Kommunikation“  
Definition  
Kommunikations-Theorien  
Modelle  
Was ist gute/schlechte Kommunikation  
Beispiele aus der Praxis
- 11.15 Stärkungspause
- 11.45 Sympathie  
„primacy effect“  
Körper-Sprache  
Proximalitätsschulung
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Stimme und Sprache  
Der Stimmfaktor bestimmt  
Tonalität und Zielpunkt beim Sprechen  
Von der Stimme zur Stimmung
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Kommunikation „ums Eck“?  
Wahrnehmung?  
Wahrnehmungsfehler erkennen und vermeiden  
Kongruente Kommunikation als Infogarant
- 16.15 Zusammenfassung 1. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...

### 2. Seminartag:

- 9.00 Wie wirke Ich?  
Selbstbild - Fremdbild Analyse  
Positive Wirkfaktoren verstärken  
Videoanalyse in der Gruppe
- 11.15 Stärkungspause
- 11.30 Inhaltliche Verständlichkeit  
Suggestion und Sprache?  
Manipulation erkennen  
Bin ich angekommen  
Gruppenkommunikation
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Kommunikation = Beziehung  
Beziehungsaufbau  
Beziehung gestalten und halten  
Beziehung beenden
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Kommunikationstraining in selektiven Situationen  
Fragen und Wünsche
- 16.15 Zusammenfassung 2. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...

## 02. Baustein: Führung

Als Führungskraft setzen Sie sich mit Ihrer Führungsverantwortung aktiv auseinander. In diesem Seminar werden Sie ein in der Praxis direkt umsetzbares Wissen erarbeiten, das Ihnen hilft, Ihre Führungsaufgaben wirkungsvoll wahrzunehmen und Führungsprobleme frühzeitig zu erkennen und zielorientiert zu lösen.

Sie lernen unterschiedliche Führungsmethoden, Führungsfunktionen und Führungsinstrumente kennen. Delegierendes Führungsverhalten steht hierbei ebenso im Mittelpunkt wie die Förderung der Motivation und die Unterstützung der Mitarbeiterentwicklung. Sie erhalten konkrete Anregungen, wie Sie Ihren individuellen Führungsstil entwickeln und ausbauen können. Das aktive Training von typischen Kommunikationssituationen mit Mitarbeitern bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars.

Sie werden den Einsatz professioneller Gesprächstechniken üben und auf diese Weise ihr Handlungsrepertoire in herausfordernden Führungssituationen erweitern.

Durch individuelles Feedback erfahren Sie Ihre Wirkung auf andere und erhalten wertvolle Hinweise zu Ihrer Weiterentwicklung als Führungspersönlichkeit.



**Ziel:** Entwickeln von Führungskraft

**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Finden des eigenen Führungsstils und effizientes Einsetzen im Unternehmen

**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Positive Veränderung der Führungskultur und Beschleunigung von Unternehmensprozessen

Je nach Schwerpunktsetzung, kann ein 2-tägiges Basisseminar wie folgt aussehen:

### 1. Seminartag:

- 9.00 Begrüßung durch die Trainer  
Abstimmung der Seminarinhalte mit den Erwartungen der Teilnehmer  
Vorstellungsrunde
- 9.45 Führung, was ist das?  
Definition  
Eigenschaftstheorien der Führung  
Modell  
Führungsideologien  
Rolle und Identität
- 11.15 Stärkungspause
- 11.45 Führungsverhalten und Führungsstil  
Vorgesetztenverhaltensbeschreibung  
Verhaltensanalyse, Führungsstilforschung
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Welchen Führungsstil habe ich?  
Vertiefung mit Spezialübungen  
Gruppenanalyse
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Seine Führungs-Schwächen in Stärken verwandeln  
Individuelle Tools zur Führungssicherheit  
Klarheit und Disziplin als Führungsbasis  
„Vertrauen“ als Zauberwort
- 16.15 Zusammenfassung 1. Tag und Abschlussrunde; Ausklang ...

### 2. Seminartag:

- 9.00 „Warm up“  
Konzentration, Achtsamkeit & Dehypnose
- 10.00 Acht Führungskardinaltugenden  
Was ist zu tun?  
Was ist gut für das Unternehmen?  
Entwicklung eines Aktionsplanes.  
Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen.  
Für effektive Kommunikationsstrukturen sorgen.  
Sich auf Chancen konzentrieren.  
Meetings produktiv gestalten.  
Denken und sprechen vom „WIR“.
- 11.15 Stärkungspause
- 11.30 Umsetzung der Acht Kardinaltugenden  
Instruktionstechnik
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 „Jetzt wird geführt“  
Vertiefung mit Spezialübungen  
Beispiele von den Profis
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Ausprobieren & Coaching  
Fragen und Wünsche
- 16.15 Zusammenfassung 2. Tag und Abschlussrunde; Ausklang ...

### 03. Baustein: Teambuilding

Als richtige Teamgeister gehört das Entwickeln von Zusammenhalt, Vertrauen im Team und somit das Teamcoachen zur Erreichung von gemeinsamen Zielen zu unseren Kernkompetenzen.

#### *Wir formen Gruppen zu Teams.*

Wir haben sicher alle schon das Gefühl der Ohnmacht in unserem Arbeitsalltag erlebt, wenn durch Teamkonflikte der Arbeitsprozess gelähmt wird und trotz hohem Leidensdruck keine Lösung in Sicht ist.

Sofern allerdings die Veränderungsbereitschaft vorhanden ist, können wir hier Strukturen aufweichen und gemeinsam Konflikte bereinigen und Lösungen zur Konfliktprävention erarbeiten. Neue Abteilungen werden gegründet, organisatorische Umstrukturierungen erwarten von Mitarbeitern sich in kürzester Zeit kennen zu lernen und funktionierende und angenehme Arbeitsbeziehungen zu gestalten. Wir beschleunigen den Prozess durch unsere Methodenvielfalt bei unseren Trainings. Uns ist es wichtig, die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Einzelnen zu bewahren und diese Experten ihres Faches dennoch auf einem gemeinsamen Nenner der zwischenmenschlichen Beziehung zusammenzuführen.



**Ziel:** Gruppenspezifische Vorgänge und Zusammenhänge erkennen und produktiv nutzen

**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Überprüfung und Erkennen der eigenen Teamposition

**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Verbesserte Zusammenarbeit, effektives Lösen von Spannungen im Team und Produktivitätssteigerung

Je nach Schwerpunktsetzung, kann ein 2-tägiges Basisseminar wie folgt aussehen:

#### **1. Seminartag:**

- 9.00 Begrüßung durch die Trainer  
Abstimmung der Seminarinhalte mit den Erwartungen der Teilnehmer  
Vorstellungsrunde
- 9.45 Team und Teamgeist Definition  
Arten von Teams  
Modell  
Konfliktpotenziale erkennen
- 11.15 Stärkungspause
- 11.45 Teamordnung  
Ordnungsprinzipien und Möglichkeiten im Team  
Rangordnungen und Teamplayer-Variablen
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Vorstellung des „Teamdreiecks“
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Besprechungen in Teams  
Zwischenmenschliche Fallen und Hindernisse überwinden  
Nutzenorientiertes Gestalten von Besprechungen und Meetings
- 16.15 Zusammenfassung 1. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...

#### **2. Seminartag:**

- 9.00 „Warm up“  
Konzentration  
Achtsamkeit & Dehypnose
- 10.00 Teamrollen  
Individuelles und gruppen Rollenverständnis  
Rollenflexibilität  
Erweiterung des Handlungsspielraumes
- 11.15 Stärkungspause
- 16.15 Teamkommunikation  
Wer führt Kommunikation  
Arten von Teamkommunikation  
Übungsbeispiel
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 „Teamuhr“  
Teamdiagnose  
Phasen einer Gruppenentwicklung  
Teambuilding  
Kasseler Teampyramide
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Ausprobieren & Coaching  
Fragen und Wünsche
- 16.15 Zusammenfassung 2. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...

## 04. Baustein: Mitarbeitergespräch

Mit dem Ziel die betriebliche Gesprächskultur qualitativ zu verbessern, setzen wir uns sowohl auf inhaltlicher als auch formaler Ebene mit unternehmens-individuellen Gesprächsstrukturen auseinander.

Zu den wichtigsten Formen von Mitarbeitergesprächen gehören:

- Potentialentwicklungsgespräch
- Zielvereinbarungsgespräch
- Konfliktgespräch
- Rückkehr-/Fehlzeitengespräch

Diese werden in Hinblick auf ihre Zielsetzungen analysiert, wobei folgende allgemeine Grundprinzipien immer beachtet werden müssen:

- Ehrliche Diskussionen in Gang setzen
- Probleme und gegebenenfalls Konflikte lösen
- Gemeinsame Wege der Zielerreichung und Aufgabenerfüllung entwickeln
- Vertrauensbildende + motivierende Maßnahme
- Gegenseitige Information

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen unterschiedliche Gesprächsstrukturen beleuchten und praxisbezogen anwenden und die wichtigsten Punkte von Mitarbeitergesprächen je nach Zielsetzung herausarbeiten.

Neben der inhaltlichen Gesprächsgestaltung nimmt in unserem Seminar aber vor allem die Art der Gesprächsführung - also das „Wie“ - eine bedeutende Rolle ein.



**Ziel:** Ehrliche Informationsaufnahme für beide Seiten  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Spannungsabbau für Vorgesetzten und Mitarbeiter  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Nutzen der wertvollsten Personalentwicklungsmethode

Je nach Schwerpunktsetzung, kann ein 2-tägiges Basisseminar wie folgt aussehen:

- 1. Seminartag:**
- 9.00 Begrüßung durch die Trainer  
Abstimmung der Seminarinhalte mit den Erwartungen der Teilnehmer  
Vorstellungsrunde
  - 9.45 Das ist ein Mitarbeitergespräch?  
Definition  
Theorien  
Modell  
Beispiele aus der Praxis  
Exkurs: Rückkehrgespräche
  - 11.15 Stärkungspause
  - 11.45 Zielsetzung des Mitarbeitergesprächs
  - 13.00 Mittagessen
  - 14.15 Führung des Mitarbeitergesprächs I  
Gesprächsstruktur  
Rechtliche Bedingungen  
Vorbereitung
  - 15.30 Stärkungspause
  - 15.45 Führung des Mitarbeitergesprächs II  
Durchführung  
Nachbereitung  
„Wie“ hat Vorrang
  - 16.15 Zusammenfassung 1. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...
- 2. Seminartag:**
- 9.00 „Guten Morgen?“  
Bei sich anfangen  
Achtsamkeit - was ist das?
  - 10.00 Erstellung von Begleitbögen  
Meine persönlichen Vorstellungen  
Wo werden die Unterlagen verwendet  
Was erwartet die Unternehmensführung
  - 11.15 Stärkungspause
  - 11.30 Qualifizierungsmaßnahmen zum Mitarbeitergespräch  
Regelmäßige und effektive Durchführung  
Schulung und Evaluierung
  - 13.00 Mittagessen
  - 14.15 Regelung von Konfliktfällen  
Schlichtungsgespräch  
Beispiele von den Profis
  - 15.30 Stärkungspause
  - 16.15 Ausprobieren & Coaching  
Fragen und Wünsche
  - 16.45 Zusammenfassung 2. Tag und Abschlussrunde; Ausklang...

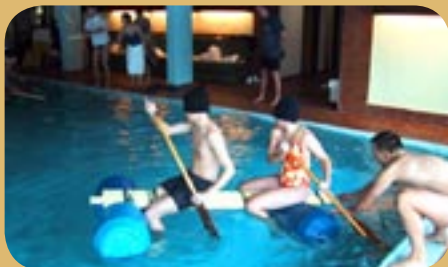
## 05. Baustein: Improvisationstraining

Teamfähigkeit, geistige Offenheit, Flexibilität, Lernfähigkeit und Kreativität sind Fähigkeiten, die heute von allen Menschen verlangt werden, ob beruflich als Therapeut, Berater, Managementtrainer und Coach, oder im privaten Umgang mit Partnern, Kindern und Freunden.

Es gibt kaum besser geeignete Methoden als die Improvisation, um diese mentale Beweglichkeit und Unvoreingenommenheit zu fördern. Gutes „Impro“ mit Effekt kommt nur dann zustande, wenn die Mitspieler im Team arbeiten, auf die Ideen anderer eingehen, spontan und flexibel reagieren und den Status der Figuren berücksichtigen.

Im Seminar lernen Sie - auf Basis von Improvisationstechniken - an Hand von vielen praktischen Übungen auf spielerische und humorvolle Art und Weise - Ihre Wahrnehmung für andere zu schärfen, Ihre inneren Bilder zu nutzen und Ihre Kreativität weiter zu entwickeln. Die „Lust am Scheitern“ (die Basis für Kreativität) reduziert Leistungsdruck und befreit Ihren Kopf von unnötigem Ballast.

Neben den zahlreichen Übungen, die viel Spaß machen, wird der kognitive Rahmen hergestellt, der den Transfer der Erkenntnisse in die Welt außerhalb des Seminars erleichtert.



**Ziel:** Fördern von Kreativität und Spontaneität, Öffnen von Ressourcen  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Stressabbau, Konfliktreduktion  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Öffnen des unternehmerischen Weitblickes

## 06. Baustein: Coaching

Coaching ist ein mentales Begleitservice für die Erfolgsorientierung im beruflichen und auch privaten Alltag. Es ist ein Sammelbegriff für individuelle Formen personenzentrierter Beratung und Betreuung auf der Prozessebene. Zielgruppe sind Personen mit Führungsverantwortung und/oder Managementaufgaben. Generelles Ziel ist immer die Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeiten („Hilfe zur Selbsthilfe“) durch die Förderung von Selbstreflexion und -wahrnehmung, Bewusstsein und Verantwortung. Coaching arbeitet mit transparenten Interventionen und erlaubt keine manipulativen Techniken, da ein derartiges Vorgehen der Förderung von Bewusstsein und Eigenverantwortung prinzipiell entgegenstehen würde.

In wichtigen Lebens- oder auch Unternehmensphasen stellt der Coach eine unabhängige beratende Stütze dar - die nicht nur andere Perspektiven aufzeigt - sondern auch als persönliche Entlastung betrachtet wird.

*Nach dem Motto: Zwei sehen mehr als einer.*

In einem geschützten Rahmen an einem Ort nach Wahl finden die Coaching-Sitzungen statt und unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.



**Ziel:** Unterstützungsservice, Perspektivenwechsel, Entlastung  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Heben der Arbeitsmotivation  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Höhere Arbeitszufriedenheit und Problemreduktion

## 07. Baustein: Gesundheit & Arbeitswelt

*Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*

Um mit dem wachsenden Druck in der heutigen Arbeitswelt besser umgehen zu können und belastungsfähiger zu werden ist ein gesunder Geist in einem gesunden Körper Grundvoraussetzung: „*Mens sana in corpore sano!*“

Bewegung wohnt dem Menschen inne - nur viele vergessen aufs Menschsein und verlaufen sich in Scheuklappenlabyrinth, aus denen wir sie nun herausführen werden, bevor die Burn-Out-Falle zugeht und ein selbständiges Entrinnen unmöglich gemacht wird. Längst wissen wir, dass der Ausgleich zur Arbeit durch Sport, Kunst, Natur, aber auch durch Humor die Motivation der Mitarbeiter entscheidend positiv beeinflussen kann. Wir zeigen Ihren Mitarbeitern und Führungspersonen, wie sie ohne viel Aufwand ihre Lebensqualität sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld deutlich erhöhen können. Das Programm wird dabei vollkommen an die Zielgruppe angepasst und reicht von der Anwendung meditativer Methoden bis zu anspruchsvollen sportlichen Betätigungen.



**Ziel:** Methodenvielfalt zur Stärkung von Kopf und Körper erlernen  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Verbesserung der Arbeitskultur  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Senkung der Krankenstände, Erhöhung des Wohlbefindens

## 08. Baustein: Assessment Center

Wie wichtig ist es doch von Anfang an die „richtigen“, „passenden“ Mitarbeiter auszuwählen! Wir sind in der Lage mit individuell angepassten Programmen, Mitarbeiter hinsichtlich vorgegebener Soft Skill-Kategorien auszuwählen und zu screenen. Deshalb ist es unserer Meinung nach immens wichtig von Anfang an in die zukünftigen Mitarbeiter zu investieren.

Fachliche Kompetenz alleine reicht heutzutage nicht mehr aus um in einem Arbeitsprozess erfolgreich zu sein. Vielmehr geht es darum die sozialen Kompetenzen rasch zu erkennen und die Entwicklungsfähigkeiten gut abschätzen zu können. Erst so kann ein Unternehmen auf den Einzelnen zählen und eine Basis der Verlässlichkeit und des Vertrauens entstehen lassen, mit der komplexe Anforderungen erfüllt werden können.

Auch neue Mitarbeiter einem solchen Training zu stellen, bevor sie in ein „Winning Team“ aufgenommen werden können, ist sehr ratsam.



**Ziel:** Den oder die passenden Mitarbeiter finden  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Vorbeugen von Ressourcenverschwendung in der Einarbeitungsphase des neuen Mitarbeiters  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Kostenreduktion, Verhinderung von Fehleinstellungen

## 09. Baustein: Stressmanagement

Ein hohes Maß an Stress beeinträchtigt nicht nur unsere Leistungsfähigkeit, sondern auch unsere Gesundheit. Dabei entsteht eine verstärkte vegetative Anspannung, die sich in Unruhe, Angst, und Schlafstörungen sowie in vielfältigen körperlichen und seelischen Symptomen äußern kann und letztlich zum Burn-Out-Syndrom führt, aus dem nur noch ärztliche Hilfe herausführt.

Verhaltensmuster, wie sich unter Druck setzen, Aushalten, Konfliktvermeidung, Passivität und Hilflosigkeit sind von erheblicher Bedeutung für die Stressentstehung. Mit Hilfe von Übungen zur Spannungs- und Körperwahrnehmung können diese Reaktionsmuster erfasst und verstanden werden. Der Zusammenhang zwischen den Beschwerden und dem eigenen Verhalten unter Stress wird so spürbar. In einem schrittweisen Lernprozess lassen sich diese oft unbewussten Verhaltensmuster beeinflussen und abbauen.

Mit unseren Trainings wird nachweislich und nachhaltig dem negativen und krankmachenden Stress begegnet und Methoden und Techniken zur Wiederfindung des individuellen „Flows“ werden vermittelt - stressfrei!



**Ziel:** Selbstbewusste und handlungsorientierte Haltungen entwickeln, die Stress vermeiden und vorbeugen  
**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Verbesserung des individuellen Wohlbefindens und der Arbeitsmotivation  
**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Kein Verlust an Arbeitskraft

## 10. Baustein: HUMORCOACHING

Jahrelange Erfahrung im Bereich Personalentwicklung und HRM (Human Resource Management) haben uns zu einer gänzlich neuen Trainingsmethode geführt: dem „Humorcoaching“.

### Humorcoaching >> Humorkompetenz

Genau diese „Humorkompetenz“ kann einer Führungsperson im Arbeitsalltag die Problemscheidungen wesentlich erleichtern, wodurch auch die Belastbarkeit steigt. Diese Humorkompetenz zu entwickeln und zu schulen ist die Hauptaufgabe des „Humorcoaches“.

Humorcoaching versteht sich einerseits als begleitende Methode, bestehende Theorien der drei Hauptsäulen Kommunikation, Teamentwicklung und Führung so aufzuarbeiten, dass gleichzeitig der oft verschüttete Weg zum Humor der Seminarteilnehmer freigelegt wird, und andererseits als sozialer Katalysator, mit dem Lerninhalte stressfrei und nachhaltig vermittelt werden können.

Aber es ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Massage des Zwerchfells bei dieser Form des Personalcoachings nicht auszuschließen ist. Für uns Humorcoaches ist dies der effizienteste Weg zum Menschen und das wiederum ermöglicht ein Erarbeiten und Internalisieren von Lerninhalten, das mit Sicherheit eine Nachhaltigkeit mit sich bringt. Basierend auf Erkenntnissen von u.a. Freud, Frankl und Watzlawick bezüglich der therapeutischen Wirkung von Humor, ermöglicht der H.U.M.O.R. (Heiter Unkompliziert Miteinander Ohne Reibung) meistens einen schnelleren Zugang zu Ressourcen und Perspektiven als andere Methoden der Personalentwicklung.

### Humor als Katalysator des Miteinanders.

Die heiter-gelassene Gemütsverfassung, die die Grundlage für die menschliche Fähigkeit darstellt, unerwartete oder auch paradoxe Situationen zu erkennen und zu verarbeiten“, bezeichnen wir als Humorkompetenz. Humorvolle Menschen haben eine bessere Immunabwehr, haben ein besser durchblutetes Gehirn - ein in Schwung bleibendes Kreislaufsystem, strahlen zwischenmenschliche „Herzessonne“ aus, haben viel weniger Stress und wissen einen kreativen Konflikt zu leben, der für beide Seiten Gewinner schafft und haben daher Macht.

Die Liste der wissenschaftlich erwiesenen positiven Wirkungen auf Körper und Seele der „Wunderdroge“ Lachen ist uns nach jahrelanger Erfahrung als Rote Nasen Clowndoctors nur allzu gut bekannt. Sich diese Vorteile zu nutzen zu machen, kann nur im Sinne jedes Unternehmens sein, da der Erfolg noch immer durch die Menschen in einem Unternehmen bestimmt wird.

*Leben und Arbeit dürfen auch Spaß machen!*

**Ziel:** Erlernen der Humorstrategie

**Kurzfristiges Unternehmensergebnis:** Freude an der Arbeit

**Langfristiges Unternehmensergebnis:** Positive Veränderung der Firmenkultur

Weitere Informationen dazu finden Sie unter: [www.humorcoach.at](http://www.humorcoach.at)

Je nach Schwerpunktsetzung, kann ein 2-tägiges Basisseminar wie folgt aussehen:

### 1. Seminartag:

- 9.00 Begrüßung durch die Trainer  
Abstimmung der Seminarinhalte mit den Erwartungen der Teilnehmer  
Vorstellungsrunde
- 9.45 Humor - ein ernstes Thema: Faszinierende Fakten aus Wissenschaft und Forschung  
Definition, Theorien, Modell  
Psychoneuroimmunologie  
Was ist Humorkompetenz?  
Beispiele aus der Praxis  
Was für ein Humortyp bin ich?
- 11.15 Stärkungspause
- 11.45 Erste Hilfe beim Ersten Kontakt  
Warum ist der erste Kontakt so wichtig?  
Die ersten 90 Sekunden „Fühler“  
Wie wecke ich Interesse?  
Meine Humorressourcen?  
Dos and Dont's beim humoralen Andocken
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Full Contact  
Vertiefung mit Spezialübungen  
Kontextregel, Non - perfect - theory
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Seine Schwächen in Stärken verwandeln  
Humorales Selbstbild, Humorales Fremdbild, „Wie“ hat Vorrang
- 16.15 Zusammenfassung 1. Tag und Abschlussrunde; Ausklang ...

### 2. Seminartag:

- 9.00 „Guten Morgen?“  
Bei sich anfangen  
Kuschelübung (nach Dr. Stelzig)  
Achtsamkeit - was ist das?
- 10.00 warm up & brain cleaning  
Mein Warm up  
Stressmanagement mit Humor  
Funktionen des Humors
- 11.15 Stärkungspause
- 11.30 Humor ist Spontaneität + Empathie x Kreativität  
Sei doch mal spontan  
Improvisation, Gruppenspaß  
Timing und seine Feinde
- 13.00 Mittagessen
- 14.15 Full Contact  
Vertiefung mit Spezialübungen, Konfliktmanagement mit Humor  
Beispiele von den Profis
- 15.30 Stärkungspause
- 15.45 Lachen & Ausprobieren & Coaching  
Fragen und Wünsche  
Zusammenfassung 2. Tag und Abschlussrunde; Ausklang ...

## 11. HUMORCOACHING - Die Ausbildung zum Humorcoach

Humor ist Macht! Denn wer es schafft andere zum gemeinsamen Lachen einzuladen - der ist gern gesehen. Humorvolle Menschen sind attraktiver, haben mehr Freunde und wer mehr Freunde hat der ist glücklicher - Humor macht also glücklich.

Humor schafft nicht nur Freunde sondern auch Vertrauen - und was ist heutzutage wichtiger als Vertrauen in Arbeitsbeziehungen und auch in den eigenen vier Wänden? Humor hat als gute Konsequenz das Lachen. Kinder lachen ca. 400-mal mehr als Erwachsene - das gilt es nun nachzuholen - Warum?

Ganz einfach - wer mehr lacht, der lebt gesünder. Alles spricht also dafür viel Humor zu haben und auch zu leben. Warum sehen wir auf den Straßen, in den Unternehmen und auch zu Hause oft nur diese griesgrämigen Gesichter?

Anscheinend haben viele diese wunderbare Ressource des wahren Lebens unterschätzt, vergessen oder trauen sich nicht es mal auszuprobieren humorvoll zu lachen.

Wir von Teamgeist sind europaweit die einzigen und ersten Humorcoaches ([www.humorcoach.at](http://www.humorcoach.at)). Unsere patentierte Methode des Humorcoachings® garantiert ein individuelles (Wieder-) Entdecken des Humors, um sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privatleben stressresistenter und somit belastbarer zu werden.

In 2 Tagesseminaren bieten die Teamgeisttrainer an, in geschütztem Rahmen wieder einmal so richtig zu lachen und seinen eigenen Humor zu leben. Theorie und Praxis werden gekonnt verknüpft und befreiendes Lachen wird garantiert.

Dabei werden nicht nur Lachjogaübungen durchgeführt - sondern die individuellen Ressourcen und Möglichkeiten die jeder Teilnehmer besitzt werden ausgelotet und ausprobiert.

Im Anschluss an das Seminar bietet sich die Möglichkeit sich in ein Curriculum welches aus 5 Modulen besteht zu inskribieren - um selbst den Titel „Humorcoach“ zu erwerben.

Nähere Informationen und neue Starttermine zu diesem Ausbildungslehrgang auf Anfrage und unter [www.humorcoach.at](http://www.humorcoach.at).





*„Diese Jungs musste ich sogar in meinem Urlaub an einen Unternehmer weiterempfehlen, weil ich von dem Teamtraining immer noch so begeistert war.“*

Marco G., Datacon Technology GmbH.

### **Wir haben mit folgenden Unternehmen und Institutionen zusammengearbeitet:**

Aquadome	mobikom
Adler Lacke	Nike
ATP	Österreichisches Jugendrotkreuz
Bäcker Ruetz	Pädagogische Akademie
BTV 3 Banken Gruppe	Pädagogisches Institut des Landes Tirol
Datacon Technology GmbH.	Peugeot Austria
Family Tirol	Rote Nasen Clowndoctors
FC Wacker Tirol	Schlick 2000 AG
Hervis	Spar
Hewlett Packard GmbH.	Stadt Innsbruck
Hypo Bank Tirol	Stasto
Innsbrucker Kommunalbetriebe AG	TILAK
ITS Schischule	Tirol Werbung
Karl Pittl Metallwerk GmbH.	Turnerschaft Innsbruck
kdg mediatech AG	Universität Innsbruck
Land Tirol	

**teamgeist**  
 Seilergasse 13  
 6020 Innsbruck  
 Tel. +43 512 367876  
 Mobil +43 699 11088453

Mag. Thomas Huber  
 Mag. Bernd Fankhauser  
 office@teamgeist.at

www.teamgeist.at  
 www.humorcoach.at