

LEBENSELIXIER HUMOR

**„Das Leben mit Humor zu betrachten,
bedeutet nicht, den Ernst zu verkennen!“**

von Diana Sicher-Fritsch



Foto: Sicher-Fritsch

Der Druck auf uns Menschen wird immer größer. Wen wundert es da, dass auch in Österreich die Zahl der Menschen, die an Depressionen leiden stetig steigt. Auch in Österreich steigt die Zahl der Menschen, die an Depressionen leiden stetig an. Dadurch bedingt nehmen auch die durch emotionalen Stress ausgelösten Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. Laut „Statistik Austria“ stehen Herz-Kreislauf-Krankheiten mit 44% im Jahre 2007 an erster Stelle.

Was bedeutet das für unsere Arbeit als Lebensberater?

In Zeiten von Schlagworten wie „Weltwirtschaftskrise, Kurzarbeit und Personalabbau“ steigt die Angst der Menschen vor Arbeitslosigkeit und Armut. Steigende Zahlen bei Mobbingopfern und Menschen mit dem Burnout Syndrom resultieren oft aus diesen Ängsten. Wir Lebensberater können den „Humor als Hilfsmittel“ einsetzen um Leichtigkeit und Lebensfreude in dem Alltag der Menschen wieder einen hohen Stellenwert zu geben.

Menschen mit Humor...

- ⊙ können auch in schwierigen Situationen noch ein Gefühl von Leichtigkeit finden
- ⊙ haben weniger Denk-Blockaden
- ⊙ sind kreativer beim Finden von Lösungsstrategien
- ⊙ sind motiviert
- ⊙ haben ein positives Lebensgefühl
- ⊙ werden als sympathisch und kompetent wahrgenommen

Vorteile für Unternehmen

Krankenstände, die durch emotionalen Stress hervorgerufen werden verursachen den Unternehmen enorme Kosten. Negative Auswirkungen auf das Betriebsklima haben jedoch nicht nur die Fehlzeiten und die damit verbundene Mehrarbeit der Kollegen. Auch die „allgemeine Stimmung“ wird von den Beschäftigten wahrgenommen und kann somit demotivierend wirken.

Im Allgemeinen verbessern wohl gelaunte Angestellte die Kommunikationsabläufe und die Motivation in Teams.

Die Krise als Chance

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Windmühlen, und die anderen Mauern“ (Chinesisches Sprichwort).

Wenn wir Lebensberater Visionen, Planung und Bauen von Windmühlen unterstützen, helfen wir Menschen in Zeiten des Umbruchs!



Diana Sicher-Fritsch
Lebens- & Sozialberaterin
Dipl. Mental Coach
Unternehmensberaterin für BO & Planung
dsf@denk-art.at

Quelle:

http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/todesursachen/todesursachen_ausgewaehlte/index.html

