

# Gut gelaunt

Die Launologie – die Lehre von der Heiterkeit und guten Laune -entwickelt sich zu einer „ernsten“ Wissenschaft. „Gute Laune“ und „Gute Leistung“ sind eng verzahnt und nur wenn die Stimmung stimmt auch der Ertrag. Dr. Helmut Fuchs, der Begründer der Launologie, im Interview mit fame



**fame: Herr Dr. Fuchs als Launologe haben Sie gerade mit P&G eine Trainingstour begleitet und die Teilnehmer waren begeistert. Nun reisen sie mit Ihrem Psychologischem Kabarettprogramm durch Deutschland und versuchen Teilnehmer dazu zu bewegen, mehr auf das Emotionale Kapital zu schauen. Was ist denn das Emotionale Kapital?**

Nun, das Emotionale Kapital sind all jene Fähigkeiten, die es einem Menschen ermöglichen Stimmungszustände so herbeizurufen und zu beeinflussen, dass sie die alltäglichen Bemühungen eine gute Stimmung herzustellen maximal unterstützen.

**Warum ist es ihrer Meinung nach dringend notwendig dieses Aktionsfeld zu berücksichtigen?**

Mit guter Stimmung beschreiten Sie den Königsweg der Zufriedenheit. Wer es schafft seine Stimmungen in den Griff zu



*Schenk Dein Lachen*

**dem der keins mehr hat. Er braucht es am dringendsten**

Launologischer Grundsatz Nummer 1

bekommen leistet den Grundbeitrag für Liebe, Lust, Leidenschaft – und Leistung.

### Welche Konsequenzen hat diese Situation für den Gesundheitszustand?

Schlechte Stimmung kränkt. Nicht nur sich selbst sondern auch die Menschen mit denen wir es zutun haben. Und entgegen der landläufigen Meinung, dass schlechte Stimmung immer etwas mit



## Das Leben ist viel zu wichtig um es ernst zu nehmen

Launologischer Grundsatz Nummer 2

dem Chef oder den Kunden zu tun hätte, sagen wir Launologen deutlich: „Nein, für Deine Stimmung bist Du selbst verantwortlich!“

### Kann den seitens des Arbeitgebers überhaupt wirksam agiert werden?

Natürlich können Arbeitgeber effektive Rahmenbedingungen schaffen, die gute Stimmung begünstigen. Dafür fehlt aber gegenwärtig noch vielerorts das Verständnis für die enorme Bedeutung von richtiger Stimmung für Gewinnmaximierung und Kundenzufriedenheit.

### Die Einsicht scheint also noch zu fehlen?

Korrekt. Obwohl jährlich wiederkehrend die Gallup-Studien zeigen, dass schon seit Jahren nur noch 12 bis 14 Prozent der Mitarbeiter in Unternehmen bereit sind sich wirklich zu engagieren. Ich fordere aber den Mitarbeiter selbst auf, diesen Zustand verantwortlich zu überwachen und erst einmal sich selbst in gute Stimmung zu bringen.

### Worauf basiert Ihre Strategie mit Ihrem Kabarettprogramm und Seminaren mitzuhelfen diesen Zustand zu verändern?

Mit gezielten Denkanstößen kann viel bewegt werden. Voraussetzung ist natürlich die Top-Down Variante. Alle Bemühungen verlaufen im Sand, wenn die Vorgesetzten die gute Stimmung nicht vorleben. Also nichts wie ran an die Stimmung!

Was kann der Einzelne konkret tun?

Erst einmal eingebettet in die Grundüberzeugung, dass jeder für seine Stimmung selbst verantwortlich ist, die ja meist erst



Meine Allzweckwaffe gegen schlechte Laune? Ein paar lange Schritte um den Block herum machen, einfach mal rausgehen und viel Wasser trinken. So simpel das klingt, es hilft bei mir immer

## PRAXIS CHECKLISTE

### WIE GUTE STIMMUNG DEUTLICH WIRD:

- Persönliches Wohlempfinden
- Mitarbeiterbeziehung
- Kundenbeziehung
- Lernbereitschaft
- Absentismuszahlen
- Teambereitschaft
- Kundenbindung
- Umsatzsteigerung
- Kreativitätsförderung
- Stressreduktion
- Leistungsbereitschaft
- Psychohygiene und körperliche Gesundheit

hergestellt werden muss, können fünf Schritte erfolgversprechend sein. Erstens die eigenen positiven Stimmungsauslöser erkennen und öfter nutzen. Das können Lieder, Geschenke oder gelegentlich sogar ein Gläschen prosecco sein. Zweitens nicht nachtragend sein und anerkennen, dass auch Kollegen und Chefs gelegentlich nicht glücklich agieren. Gemäß dem Motto von Oscar Wilde: „Nimm das Leben nicht zu ernst, es ist ja nicht von Dauer“! Sozusagen nicht alles „auf die Goldwaage“ legen. Das kann man tatsächlich lernen. Besonders mit dem dritten Schritt und der heißt üben, üben, üben.

### Was soll denn geübt werden?

Eine freundliche Stimme und die freundliche Körperhaltung. Am besten täglich. Unzählige Menschen, (z.B. in der U-Bahn morgens auf dem Weg zum Arbeitsplatz), üben – und zwar das böse Gesicht. Kein

Wunder also, dass sie dies besonders gut können. Die Botschaft lautet: Über Sie doch einfach mal bewusst das freundliche Gesicht. Sie profitieren am meisten davon, da ihr Nervensystem ihnen dann auch mehr „Glückshormone“ ausschüttet.

#### Und der vierte Schritt?

Der vierte Schritt ist mit der Wichtigste und heißt Fokus. Beobachten Sie aufmerksam, wie sie oft schon morgens sich nicht stimmungsbewusst auf den Tag einstellen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der normale Mensch sich morgens früh nicht die Zeit nimmt sich mental positiv auf den Tag einzustimmen und damit dem Automatismus freie Hand lässt – und der ist negativ. Da müssen wir massiv mit den richtigen Fragen gegenhalten. Diese Frage können lauten: „Worauf freue mich ich heute!“ oder „Wem will ich heute eine Freude machen!“ und mit diesem Focus steigen wir wesentlich stimmungsvoller in den Tag als mit der Frage: „Welchen Idioten werde ich heute wieder begegnen!“

#### Wie lautet jetzt der fünfte Schritt?

Lachen – Schlicht und einfach häufiger lachen. Lachen üben. Schenk dein Lachen dem, der keins mehr hat. Er braucht es am dringendsten. Hier hat der typisch Deutsche die meisten Defizite. Nicht umsonst sind wir ja Pessimismus-Weltmeis-



Dr. Helmut Fuchs ist Gründungspräsident und Verwaltungsrat der European Academy for Training and Development EATD AG und Inhaber und Cheftrainer der TAM-Trainer-Akademie- München, der ältesten und renommiertesten Ausbildungsstätte für Managementtrainer in Deutschland. Er hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu den Themen Teambotivation, Leistungsentwicklung und Persönlichkeit und ist Autor zahlreicher Bücher, Cassettenprogrammen und hunderten von Fachartikeln. [www.helmutfuchs.de](http://www.helmutfuchs.de)

#### HILFE

#### MOTIVATION

#### 5 TIPPS ZUR STÄRKUNG DER INDIVIDUELLEN GRUNDSTIMMUNG:

- Genügend Wasser trinken und sich viel und regelmäßig bewegen
- Die eigenen positiven Stimmunganker identifizieren und anwenden (Musik, Bilder, Essen etc.)
- Negaholiker und Miesepeter vermeiden
- Die eigenen Sichtweisen überprüfen und korrigieren
- Das freundliche Gesicht, die freundliche Stimme und die freundliche Körperhaltung täglich üben

ter. Also auch hier am besten heute noch beginnen. Und damit die Launologische Revolution erfolgreich unterstützen.

#### Wie ist die Idee entstanden mit dem Psychologischen Kabarett das Land zu bereisen?

Das Konzept heißt „Aha mit Haha“ und trifft den Nerv der Stimmungsforschung. Erstens muss Lernen Spaß machen und zweitens ist die Verknüpfung der Botschaften mit positiven Emotionen wie Lachen neurowissenschaftlich betrachtet genau der richtige Weg. Was liegt also für einen Psychologen näher, als ein „Psychologische Kabarett“ zu gestalten.