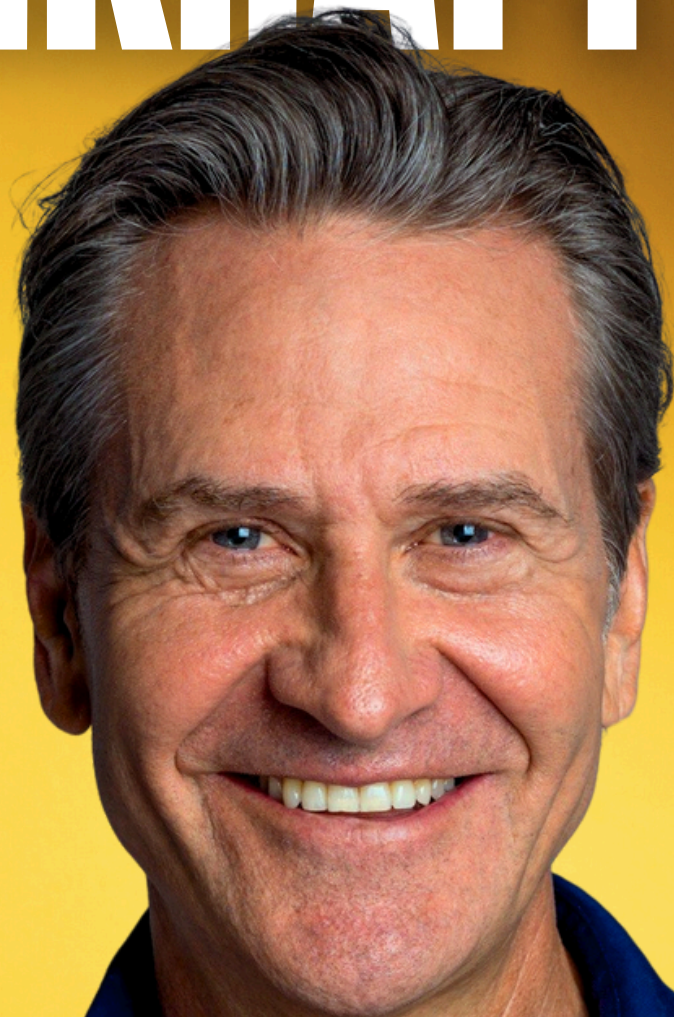


HUMOR: DIE ULTIMATIVE

SUPERKRAFT

KEYNOTE NOTIZEN



ROB SPENCE

www.spence.academy

PROFITABEL MIT HUMOR ?

Arbeit mag der Treibstoff des Unternehmens sein, aber Humor ist das Schmiermittel, das alles reibungslos am Laufen hält. Humor ist wie ein Espresso für's Gehirn und ein Sixpack-Workout gleichzeitig!

Humor ist mehr als Unterhaltung – er ist ein unterschätzter Erfolgsfaktor.

Viele Unternehmen glauben immer noch, dass Seriosität mit Kompetenz gleichzusetzen ist. Doch Achtung: Studien zeigen, dass Humor nicht nur sympathisch macht, sondern auch die Produktivität erheblich steigert.

Unternehmen, die Humor gezielt einsetzen, haben nicht nur glücklichere Mitarbeiter, sondern oft auch erfolgreichere Geschäftsmodelle. Wer Humor gezielt einsetzt, gewinnt. Und zwar nicht nur in der internen Kommunikation, sondern auch bei Kunden, Partnern und Bewerbern.

***„Angst erstickt Kreativität,
und Humor ist unser
stärkstes Werkzeug, um sie
aus dem System zu
vertreiben.“***

Hiroki Asai,
ehemaliger Apple-Executive
und Chief Marketing Officer bei Airbnb



INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 4

HUMOR STÄRKT MENSCHEN UND TEAMS

SEITE 5

LACHEN – DAS SUPERVITAMIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

SEITE 6

WAS MACHT EIN WITZ IM GEHIRN?

SEITE 7

DIE FÜNF HAUPTFAKTOREN FÜR GUTE MENTALE GESUNDHEIT

SEITE 8

HUMOR – DER VERTRIEBS TURBO

SEITE 9

HUMOR MACHT ATTRAKTIV

SEITE 10

WARUM LACHEN NIE ALT WIRD

SEITE 11

FÜHREN MIT LEICHTIGKEIT

SEITE 12

HEILSAMES LACHEN

SEITE 13

HUMOR IN DER PARTNERSCHAFT

SEITE 14

TIPPS FÜR DEN ALLTAG – HUMOR IM WORKPLACE

SEITE 15

WER IST ROB SPENCE?



HUMOR STÄRKT MENSCHEN UND TEAMS

Humor am Arbeitsplatz schafft ein Umfeld, in dem Menschen gerne arbeiten, sich frei ausdrücken und ihre Kreativität entfalten können. Humor ist außerdem eine mächtige Soft Skill – eine Fähigkeit, die echte Menschen einbringen und die keine KI ersetzen kann.

Humor am Arbeitsplatz – was ist okay?

Guter Humor am Arbeitsplatz ist **inklusiv, positiv und fördert das Miteinander**. Er kann sich in Form von lockeren Wortwechseln, spielerischem Necken (sofern respektvoll) oder gemeinsamen Insiderwitzen zeigen, die das Teamgefühl stärken.

Was ist nicht okay?

Humor, der verletzend, diskriminierend ist oder bestimmte Personen oder Gruppen ins Visier nimmt, ist inakzeptabel. Sarkasmus sollte mit Bedacht eingesetzt werden, da er leicht missverstanden werden oder negativ wirken kann. **Entscheidend ist, dass Humor am Arbeitsplatz aufbaut – nicht herabsetzt.**

Zeit für einen Perspektivwechsel?

Wenn Sie sich das nächste Mal in einem Meeting befinden, in dem die Luft zum Schneiden dick ist, fragen Sie sich: Wie viel produktiver wären wir, wenn wir lockerer an die Sache herangehen würden?

Mehr über Humor am Arbeitsplatz erfahren?
Hier klicken!

<https://spence.academy/humor-am-arbeitsplatz/>

www.spence.academy



LACHEN - DAS SUPERVITAMIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Humor verändert unsere Sicht auf die Welt – er lässt uns Probleme plötzlich in einem ganz neuen Licht sehen. Er stärkt unsere emotionale Widerstandskraft, hilft uns, schwierige Erlebnisse zu verarbeiten, und gibt uns die Kraft, Rückschläge schneller hinter uns zu lassen. Humor ist wie ein kleiner Reset-Knopf im Kopf: Er holt uns aus der Schwere heraus und lässt uns wieder mit frischem Mut aufstehen.

Lachen: Die körpereigene Happy-Hormone-Fabrik

Wenn wir lachen, schüttet unser Gehirn einen gesunden Cocktail aus Hormonen aus, die wie natürliche Stimmungsaufheller wirken, darunter:

- **Endorphine** – die natürlichen Schmerzmittel unseres Körpers
- **Dopamin** – für Motivation, Lernen und Aufmerksamkeit
- **Oxytocin** – für soziale Bindung und Vertrauen
- **Serotonin** – für besseren Schlaf und gute Stimmung

Wenn wir lachen, **sinkt der Cortisolspiegel**, also das Stresshormon, das für Anspannung, Nervosität und mentale Blockaden verantwortlich ist. Weniger Cortisol bedeutet: mehr Ruhe, mehr Fokus und mehr Offenheit.

Bitte lächeln!

Beim Lächeln werden den gleichen Glückshormone freigesetzt wie beim Lachen. Das Spannende: Unser Gehirn macht kaum einen Unterschied zwischen einem echten und einem bewusst gesetzten Lächeln.

Ein Lächeln wirkt ausserdem ansteckend, stärkt Verbindung und bringt sofort ein bisschen mehr Leichtigkeit in den Alltag. 😊

Mehr Tipps für ein
fittes Gehirn nur
einen Klick entfernt.
<https://spence.academy/mentale-gesundheit-tipps/>



WAS MACHT EIN WITZ IM GEHIRN?

Ein guter Lachanfall ist das perfekte Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen und die beste Anti-Stress-Therapie, die es gratis dazu gibt. Doch was passiert eigentlich genau in Ihrem Gehirn, wenn Sie sich schütteln vor Lachen?

Ein guter Witz löst im Gehirn eine kleine Revolution aus:

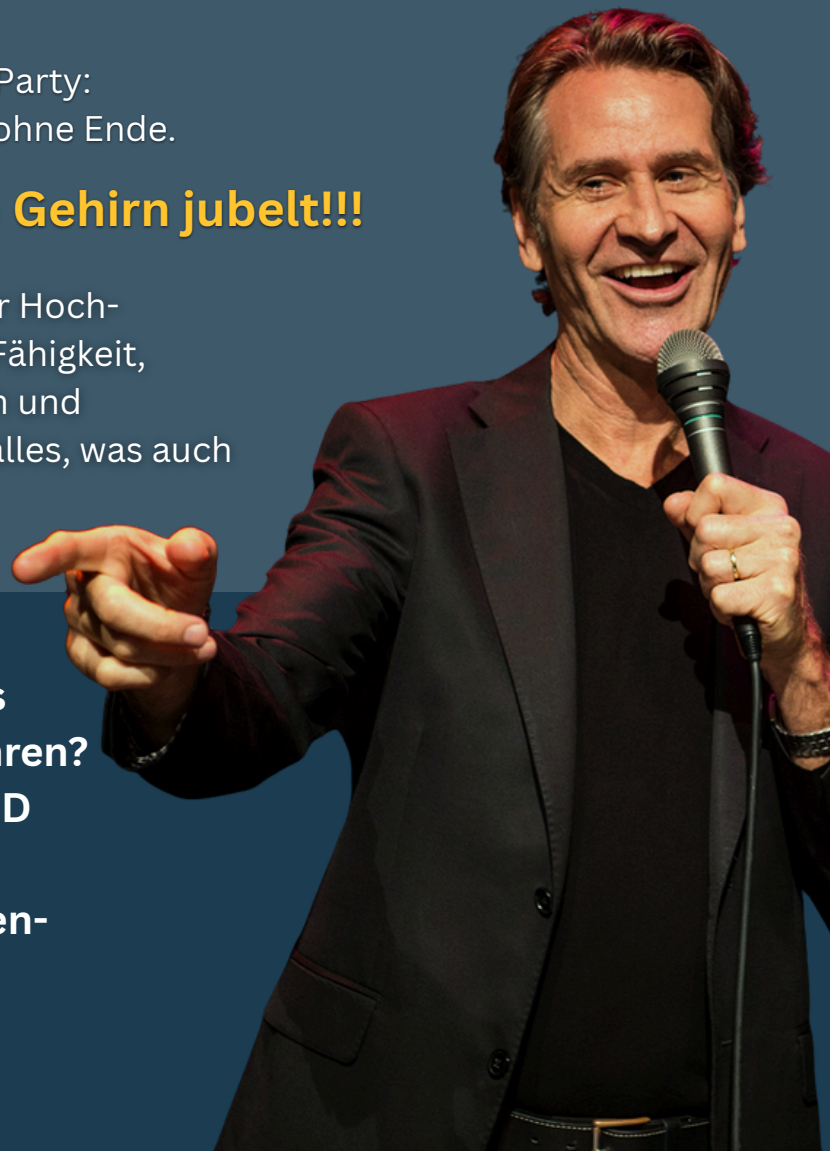
1. **Der präfrontale Kortex** denkt angestrengt nach:
„Okay ... logisch bleiben. Worum geht's hier überhaupt?“
2. **Der Okzipitallappen** sagt:
„Alles klar – ich starte das Kopfkino.“
3. **Der temporale Kortex** stolpert plötzlich:
„Hä? Das habe ich jetzt echt nicht kommen sehen!“
4. **Der anteriore cinguläre Kortex** schlägt sofort Alarm:
„Achtung! Das passt irgendwie nicht zusammen!“
5. Jetzt mischt sich **die Amygdala** ein und ruft:
„Das war lustig ... Glucks Gefühl erkannt!“
Sie setzt Happy Hormone frei – Spannung, Freude, Aufregung.
6. **BOOM!**
Das Belohnungssystem schmeißt die Party:
Dopamin, Endorphine, Glücksgefühle ohne Ende.

👉 Ergebnis: Du lachst, dein Gehirn jubelt!!!

Lachen ist ein biologisch durchdachter Hochleistungsprozess. Humor trainiert die Fähigkeit, Muster zu erkennen, flexibel zu denken und überraschende Lösungen zu finden – alles, was auch im Business gefragt ist.

Willst du mehr über die Kraft des Humors in unserem Gehirn erfahren? Hier klicken – da wird's lustig UND lehrreich!

👉 <https://spence.academy/lachen-ist-gesund/>



DIE FÜNF HAUPTFAKTOREN FÜR GUTE MENTALE GESUNDHEIT

Ein Arzt sagte einmal zu mir: „Wenn Sie nicht wissen, wo Ihr Auto steht, ist das normal. Wenn Sie nicht wissen, dass Sie ein Auto haben, dann sprechen wir uns nochmal.“

Ihr Gehirn ist kein alter Keller. Es ist eher wie ein hochempfindlicher, leicht dramatischer Superstar, der gleichzeitig Diva, Genie und Chaosmanager ist. Und dieser Superstar braucht ein bisschen Pflege, ein bisschen Struktur und sehr viel Humor. Wer behauptet, er brauche keine mentale Gesundheitstipps, hat eindeutig noch nie versucht, montags vor 10 Uhr zu funktionieren.

So bleibt Ihr Gehirn frisch, wach und herrlich gut gelaunt

- **Ausreichend Schlaf** (7–9 Stunden pro Tag)
- **Gesunde Ernährung** (z. B. mediterrane Ernährung)
- **Körperliche Bewegung** (20–30 Minuten täglich)
- **Soziale Aktivitäten** (Tanzen, Singen, Spiele, gemeinsame Unternehmungen)
- **Kognitive Stimulation** (z. B. Storytelling, Sprachen, Kunst, Spiele, Witze)

Lachen ist der Joker,

weil es sich positiv auf alle fünf Hauptfaktoren für mentales und emotionales Wohlbefinden auswirkt. Es ist im Grunde ein Bootcamp fürs gesamte Gehirn.

Mehr Tipps für ein fittes Gehirn –
nur einen Klick entfernt.

👉 <https://spence.academy/mentale-gesundheit-tipps/>

www.spence.academy



HUMOR - DER VERTRIEBS TURBO

Verkaufen beginnt im Kopf – und gewinnt im Bauch, denn Menschen kaufen von Menschen, die sie mögen. Humor senkt Stress, aktiviert das Belohnungssystem und schafft Nähe ohne Smalltalk. So steigert er Sympathie, selbst bei skeptischen Kund:innen, und verankert Botschaften nachhaltiger als jedes Skript.

Seien Sie kein Comedian, sondern authentisch

Humor muss zu Ihnen passen. Bleiben Sie echt, bleiben Sie Sie selbst – nur eben mit einem Augenzwinkern.

Do's

- **Charmant bleiben:** Humor im Vertrieb soll unterhalten, nicht beleidigen.
- **Den Kontext beachten:** Humor ist situativ. Seien Sie spontan.
- **Locker bleiben: Lachen verbindet** – nutzen Sie das für echte Gespräche.

Don'ts

- **Kein Sarkasmus:** Das wirkt schnell herablassend.
- **Nicht übertreiben:** Humor ist das i-Tüpfelchen, nicht die ganze Story.
- **Timing ist alles:** Der richtige Moment, der richtige Ort, der richtige Humor

Schlagfertig statt sprachlos - dank Humor.

Mehr Umsatz durch Lachen? Entdecke,
wie Humor dein bester Verkäufer wird
– hier entlang:

👉 <https://spence.academy/humor-im-vertrieb/>

www.spence.academy



HUMOR MACHT ATTRAKTIV

Forscherinnen und Forscher der University of Liverpool und der California State University haben bewiesen: Menschen mit Humor wirken intelligenter, kreativer und begehrenswerter.

Humor zeigt geistige Fitness.

Wer witzig ist, denkt schnell, kombiniert clever und nimmt das Leben nicht zu ernst – eine extrem attraktive Mischung.

Oder wie ein Psychologe mal sagte: „Humor ist die sexy Seite der Intelligenz.“

Und ja, Studien zeigen, dass Humor und Attraktivität evolutionär zusammenhängen. Früher war es überlebenswichtig, ein gutes Gehirn zu haben – heute ist es einfach verdammt sexy.

Der attraktivste Humor entsteht nicht aus Druck, sondern aus Timing und Echtheit. Eine witzige Bemerkung, die aus der Situation heraus entsteht, ist hundertmal charmanter als zehn einstudierte Pointen, die klingen wie aus einem Komikerhandbuch.

Die goldene Regel lautet deshalb:

Authentisch lustig schlägt bemüht lustig. Das heisst: lieber ein ehrlicher, spontaner Kommentar, der Sie selbst zeigt, als eine aufgezwungene Comedy-Performance, die niemand bestellt hat. Humor darf glitzern – aber er muss nicht funkensprühen.

Echte Attraktivität entsteht dort, wo Humor mit Persönlichkeit verschmilzt, nicht dort, wo jemand verzweifelt versucht, „der Lustige“ zu sein.



Mehr Sexappeal mit Humor? Tipps und Tricks – nur einen Klick entfernt.

👉 <https://spence.academy/humor-macht-attraktiv/>

WARUM LACHEN NIE ALT WIRD

Hinter Humor im Alter steckt ein Cocktail aus Effekten, den kein Medikament, kein Wellnessprogramm und keine Arztpraxis je gleichzeitig liefern könnte.

Wenn Seniorinnen und Senioren lachen, passiert in ihrem Körper und Gehirn gleich eine ganze Flut an positiven Reaktionen: Endorphine steigen, Stresshormone sinken, der Blutdruck stabilisiert sich, die Atmung vertieft sich, das Nervensystem entspannt sich, die Kognition wird angeregt und – das ist die Magie – Lebensfreude entfaltet sich auf Knopfdruck.

6 absolut unschlagbare Humor-im-Alter-Ideen

1. Die „Greatest-Hits“-Lip-Sync-Show

Nicht singen. Nur performen. Wie im Fernsehen – Sinatra, ABBA, Elvis, Aretha: Wenn Senioren lip-syncen, funktioniert es besser als jede Anti-Aging-Creme.

2. Fotoalbum-Roast

Nicht „schauen“. Roasten. Tapeten, Frisuren, Brillen, Urlaubsposen, Kleidungsdramen aus den 60ern – alles darf humorvoll kommentiert werden.

3. Crafting ohne Talent

Basteln, malen, kleben – ohne Anspruch. Humor im Alter lebt vom „Wir probieren es einfach“ und vom „Oh Gott, wie sieht das denn aus? Wir lieben es.“

4. Karaoke, aber niemand darf gut sein

Freiwillig schräg zu sein ist unglaublich befreiend – für alle Generationen.

5. Mocktail-Hour Getränke mischen,

alberne Namen erfinden, Sonnenbrille aufsetzen. Ferien ohne Flugticket.

Humor ist eine Mini-Wunderwaffe. Und sie ist kostenlos, immer verfügbar und in jedem Alter wirksam.

Noch mehr Lachtipps – auch für
Oma 😊 – hier klicken
[https://spence.academy/humor-
im-alter/](https://spence.academy/humor-im-alter/)



FÜHREN MIT LEICHTIGKEIT

Eine Studie im Journal of Business and Psychology zeigt, dass Führungskräfte, die Humor einsetzen, als nahbarer, sympathischer und vertrauenswürdiger wahrgenommen werden. Das Ergebnis? Eine Arbeitsatmosphäre, in der Teams kreativer denken, offener kommunizieren und produktiver sind. Humor ist damit nicht nur ein „Nice-to-have“, sondern eine der wichtigsten Führungskompetenzen überhaupt!

Wer mit einem Augenzwinkern führt, führt Menschen. Nicht nur Prozesse.

Führung braucht Klarheit, Haltung – und ein bisschen Leichtigkeit. Denn wer führen will, muss nicht nur überzeugen, sondern auch verbinden. Und genau da kommt Humor ins Spiel.

- Humorvolle Führung wirkt nahbar – ohne an Respekt zu verlieren.
- Sie fördert psychologische Sicherheit – und damit Innovationskraft.
- Sie schafft Verbindung – auch in Konflikten oder Veränderungen.

Die Kraft des selbstironischen Humors

Dabei geht es nicht um Witze im Meeting, sondern um eine Haltung: die Fähigkeit situativ Leichtigkeit zuzulassen – und damit das Team emotional mitzunehmen.

Wenn du willst, dass man dich ernst nimmt, nimm dich selbst nicht zu ernst. Dein Business, dein Unternehmen und deine Produkte solltest du ernst nehmen – aber dich selbst nicht. Selbstironie hilft uns, Perfektionismus loszulassen und uns selbst nicht zu hart zu verurteilen. Wer sich selbst verzeiht, kann leichter anderen vergeben



Führen mit Humor statt mit Druck – klingt gut?

Dann gönn dir mehr Führungs-Impulse hier:

👉 <https://spence.academy/humor-in-der-fuehrung/>

HEILSAMES LACHEN

Kaum etwas wirkt so heilsam wie echtes Lachen – deshalb sagt man nicht umsonst: Lachen ist die beste Medizin! Klinikclowns bringen mit roter Nase nicht nur Kinder zum Lachen, auch Erwachsene profitieren vom Aufbrechen der sterilen Krankenhausatmosphäre. Und das Beste: Die Wirkung ist wissenschaftlich belegt.

- Humor senkt nachweislich den Cortisolspiegel.
- Das Immunsystem wird gestärkt, die Stimmung steigt.
- Lachen schafft Abstand zu Belastendem – und bringt Leichtigkeit zurück.
- Es wirkt entspannend auf die Muskulatur und senkt Blutdruck sowie Herzfrequenz.
- Regelmässiges Lachen kann Schmerzen lindern und das Schmerzempfinden reduzieren.

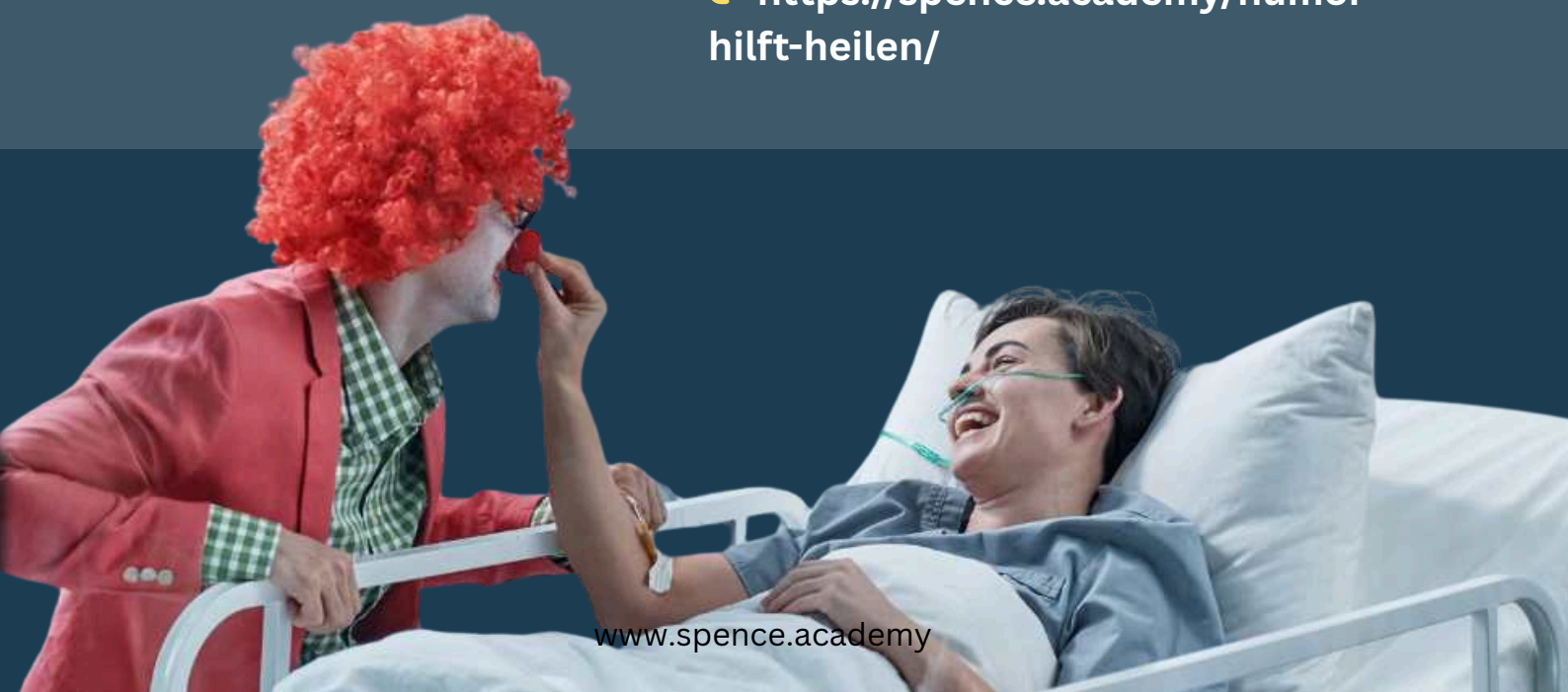
Lachen ist ein Bootcamp Training für Körper, Geist und Seele!

Lachen ist die natürlichste Art, Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken.

Im Arbeitsalltag wirkt Humor wie ein kleiner Neustart-Knopf – unauffällig, aber wirkungsvoll. Wer gemeinsam lacht, stärkt nicht nur die eigene Resilienz, sondern auch das Miteinander im Team.

Lies auf meinem Blog, warum Lachen manchmal die beste Medizin ist:

👉 <https://spence.academy/humor-hilft-heilen/>



HUMOR IN DER PARTNERSCHAFT

Eine Beziehung ohne Humor ist wie ein Kinofilm ohne Popcorn – man kann ihn anschauen, aber es fehlt das gewisse Etwas. Humor ist das Geheimrezept für eine glückliche Partnerschaft, denn gemeinsam lachen zu können, bedeutet, auch gemeinsam das Leben leichter zu nehmen. Er kann Konflikte entschärfen, Nähe schaffen und den grauen Alltag in ein kleines Abenteuer verwandeln.

Humor ist Geschmackssache – ob trocken, situationsbedingt oder schwarz. Wichtig ist, dass Sie und Ihr Partner eine gemeinsame Humorsprache finden, geprägt von Feingefühl und Verständnis.

3 goldene Regeln für Humor in der Beziehung:

1. Seien Sie nicht der Clown, wenn Ihr Partner gerade den Therapeuten braucht. Manchmal braucht es Mitgefühl, nicht einen flapsigen Spruch.
2. Lachen Sie mit, nicht über den anderen. Sonst wird aus Humor schnell eine Beziehungswaffe – und die führt selten zu romantischen Nächten.
3. Pflegen Sie gemeinsame Insider-Witze. Denn nichts ist schöner, als einen Raum voller Menschen zu verlassen, sich kurz anzusehen und loszulachen – weil nur Sie beide wissen, worum es geht.

Paare, die viel lachen, sind glücklicher, romantischer und bleiben länger zusammen!

*Wissenschaftlich bewiesen Dr. Robert Levison
Berkeley University of California*

Romantik + Humor = heiße Kombi! 🔥
Hol dir Tipps, wie du die Liebe mit Lachen frisch hältst:

👉 <https://spence.academy/humor-in-der-partnerschaft/>



TIPPS FÜR DEN ALLTAG - EIN BISSCHEN SPASS WIRKT WUNDER.

- ✓ Starten Sie das Meeting mit einem Fun Fact oder einer Anekdote – das lockert die Stimmung und macht Menschen zugänglicher.
- ✓ E-Mail-Signatur mit Augenzwinkern
Ein kleiner Zusatz wie „Immer einen Kaffee vom Nervenzusammenbruch entfernt ☺“ lockert Kommunikation auf – ohne unprofessionell zu wirken.
- ✓ "Montagsfrage" einführen
Statt Wochenziele: „Was war Ihr schönster Fail letzte Woche?“ – bringt Lacher und Offenheit ins Team.
- ✓ Humor-Ordner im Team-Chat anlegen
Memes, Outtakes, witzige Zitate sammeln – für schlechte Tage oder einfach zwischendurch.
- ✓ Erstellen Sie ein lustiges Quiz über sich, jemand anderen oder etwas aus dem Unternehmen.
- ✓ Kleine Überraschungen platzieren.
Ein Post-it mit einem Wortspiel auf dem Bildschirm der Kollegin, ein witziger Kalender in der Teeküche – wirkt sofort.
- ✓ Machen Sie einen Wettbewerb, wie z. B. einen Plastikbecher mit einem Gummiband schießen oder eine leere Plastikflasche in den Mülleimer befördern.
- ✓ Veranstalten Sie eine Mini-Büro-Olympiade mit verrückten Spielen wie „Papierflieger-Wurf“ oder „Schnellster Drehstuhl-Rundflug“.

Dein Team könnte mal wieder einen Lächel-Schub vertragen? ☺ Schreib mir – ich hab jede Menge Spaß-Ideen auf Lager:
<https://spence.academy/contact/>



ROB SPENCE

Robs wilder Ritt von einer Schaffarm im australischen Outback zum globalen Comedy-Star ist eine Story, die Lachen und Lektionen fürs Leben garantiert. Seit 40 Jahren tourt er durch 35 Länder, verwandelt Rückschläge in Erfolge und lässt die Welt über seine Nummern staunen. Doch Rob bringt nicht nur Menschen zum Lachen – er zeigt auch, warum “Giggle” der ultimative Brain-Hack ist.

Seine Keynotes sind eine spritzige Mischung aus Humor, Wissenschaft und persönlichen Erlebnissen, die ihn von schicken US-Comedy-Clubs bis in riesige deutsche Stadien mit 10.000 Fans geführt haben.

In der Schweiz wurde er Ende der 90er Jahre mit „Rob's Comedy Club“ zum Star und rockt seitdem die Bühnen. Ob er im legendären Olympia-Theater in Paris vor 2.000 Zuschauern auftritt oder als beliebtester Gast bei „Die SAT1 Wochenshow“ in Deutschland den Saal rockt – Rob Spence weiss, wie man es krachen lässt. Acht Solo-Shows, zahllose TV-Auftritte und ein Lebenswerk-Preis vom Arosa Humor Festival – Robs Erfolg spricht für sich. Mit über 220.000 Followern und mehr als 200 Millionen Video Views bringt Rob nicht nur Ihre Lachmuskeln in Schwung, sondern liefert auch Pointen, die Sie eines Tages Ihren Enkelkindern erzählen werden!



Nachwort:

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Humorstil – und Humor ist am wirkungsvollsten, wenn er mit Achtsamkeit, Feingefühl und zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt wird. Timing, Ton und Kontext sind entscheidend. Richtig angewendet, hat Humor die Kraft, zu verbinden, zu heilen und zu inspirieren.

Das Beste daran? Lachen hat keine Nebenwirkungen. Es ist 100 % natürlich, völlig kostenlos – und lässt sich bedenkenlos mit jeder Medikation kombinieren.

Also los: Such nach dem Lustigen, teile ein Lächeln – und mach das Lachen zu einem festen Bestandteil deines Alltags und Berufslebens.

Und denk dran: Wer zuletzt lacht ... hat den Witz nicht verstanden!



Ready for more fun?

Geben Sie Ihrem Team die ultimative Dosis
Supervitamin: Humor!

rob@spence.academy

+41 (0)79 6411346

<https://spence.academy/>

