

«Optimisten leben länger»

Positive Psychologie, als Teil wissenschaftlich anerkannter Psychologie, verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Sie befasst sich damit, was ein gutes Leben ausmacht, wie positive Erfahrungen entstehen und wie positive Eigenschaften gefördert werden können. Sigmar Willi, Dozent für Persönlichkeitsbildung an der OST – Ostschweizer Fachhochschule ist Experte auf diesem Gebiet. Im Rahmen der Zyklus-anlässe von Gewerbe Stadt St.Gallen und der OST gibt er Einblick, wie man Humor in den Geschäftsalltag integrieren kann – hier vorab im Interview mit Michael Breu.



Sigmar Willi, das Gewerbe musste seit Beginn der Corona-pandemie vor mehr als einem Jahr leiden wie noch nie seit der Wirtschaftskrise von 1929 und Sie sagen: Es braucht Humor im Geschäftsalltag. Ist das nicht Galgenhumor?

Sigmar Willi: Gegenfrage: Wird es besser mit dem Bewusstsein, dass alles so schlimm ist, wie noch nie und das Gewerbe deshalb ums Überleben kämpft und sowieso am meisten betroffen ist. Dass die Hilfe nicht ausreicht und die Konsumenten schon wieder vergessen haben, dass sie lokal Angebotenes bevorzugen wollten? Ich möchte Ihre Frage mit einem Zitat von Kofi Anan, ehemaliger Uno-Generalsekretär beantworten: Auf der Welt gibt es Optimisten und Pessimisten – beide liegen falsch, aber Optimisten leben besser.

Humor löst positive Emotionen aus und wirkt befreiend... Wie kann man diese positive Psychologie im Geschäftsalltag einsetzen?

«People buy from people they like» – egal, ob es um interne Projekte geht, für die man jemanden gewinnen will oder um

Kunden. Wer sich gut fühlt, befreit fühlt, strahlt dies auch aus und das überträgt sich auf die anderen Personen. Mit dem Resultat, dass einem mehr zugehört wird und die Argumente besser ankommen.

... Resilienz kommt mir dazu als Stichwort in den Sinn. Die Fähigkeit, positiv auf Stress zu reagieren. Welche Rolle wird diese Art von Stress-Management in der Geschäftswelt von morgen spielen?

Ich würde eher formulieren, dass resiliente Personen auf negativen Stress neutraler reagieren wie andere. In Zukunft ist dies eine entscheidende Kompetenz, denn der belastende Stress nimmt seit Jahren zu. Diesem kann man nicht ausweichen, aber lernen, damit umzugehen. Am besten damit, indem man sich möglichst viel positivem Stress hingibt – das sind die Momente und Zustände, wenn wir an einer spannenden Aufgabe, an einer Herausforderung wachsen und uns in einen Zustand des Flow begeben.

Sie selbst sind studierter Betriebsökonom. Wie lernt ein «Mensch der Zahlen» diese Softskills?

Auch in der Betriebswirtschaft werden Softskills thematisiert – zum Beispiel in der Führungslehre oder im Human Resources. Ich habe mich immer mehr für dieses Themengebiet interessiert, weil es in meinem Privatleben eine immer wichtigere Rolle gespielt hat. Und ich immer zu wenig Zeit dafür hatte, mich um die Hintergründe zu kümmern. Deshalb habe ich es dann zu meinem Beruf gemacht.

Autor: Michael Breu, Kommunikation, OST - Ostschweizer Fachhochschule

Gewerbe Stadt St.Gallen und die OST laden zum Zyklus-anlass ein: Dienstag, 14. September 2021, 17 Uhr, OST, Aula, Rosenbergstrasse 59, 9000 St.Gallen.
Anmeldung an: sekretariat@gsgv.ch