



JESSICA MOTZER



# MIT HUMOR GEGEN DEN STRESS

DER EINFLUSS HUMORVOLLER FÜHRUNG AUF SOZIALE STRESSOREN

**Jessica Motzer**

**Mit Humor gegen den Stress**

**Der Einfluss humorvoller Führung auf  
soziale Stressoren**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Impressum:**

Copyright © ScienceFactory 2018

Ein Imprint der Open Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: Open Publishing GmbH

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract</b> .....	<b>4</b>
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>5</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>6</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>10</b>
2.1 Führungskräfte.....	10
2.2 Stress .....	16
2.3 Humor .....	21
2.4 Fragestellung und Hypothesen .....	27
<b>3 Methode</b> .....	<b>29</b>
3.1 Stichprobe .....	29
3.2 Messinstrumente.....	30
3.3 Durchführung .....	32
<b>4 Ergebnisse</b> .....	<b>34</b>
4.1 Deskriptive Daten .....	34
4.2 Sozialer Stress und Humor .....	34
4.3 Geschlecht und Humor: Der t-Test .....	37
<b>5 Diskussion</b> .....	<b>39</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>44</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>53</b>
Anhang A: Fragebogen .....	53
Anhang B: Ergebnisse der Datenanalyse.....	58
Anhang C: Persönliche Kommunikation mit Sandro Scharlibbe, Brose Fahrzeugteile GmbH & Co. KG .....	66

## **Abstract**

The aim of the present study was to examine the relationship between leadership humour and the social stress of employees, with special consideration on gender effects.

The data collection has been conducted by an online questionnaire. The participants consist of 226 employees in Germany over the age of 18 reporting to an executive.

Data analysis revealed a strong correlation between leadership humour and social stressors. Thus, it can be concluded that employees of an executive who uses humour as a management tool feel less stressed by social relationships in the workplace.

However, no gender differences in the perception of humour could be identified. As a result, female supervisors are able to use humour as a resource and management tool likewise as their male colleagues.

This study substantiates current findings, provides novel insights and uncovered that further research is needed, especially in the field of humour in the workplace and women in leadership positions.

## **Zusammenfassung**

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, den Zusammenhang zwischen humorvoller Führung und dem sozialen Stress der Mitarbeitenden zu untersuchen, unter besonderer Berücksichtigung von Gendereffekten.

Die Datenerhebung wurde mittels eines Online-Fragebogens durchgeführt. Die Gelegenheitsstichprobe umfasste 226 volljährige Arbeitnehmer\*innen aus Deutschland, die an eine Führungskraft berichten.

Die Datenanalyse ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen Führungskräftehumor und sozialen Stressoren. Demnach wirkt sich ein humorvoller Führungsstil positiv auf das gesundheitliche Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen aus.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wahrnehmung von Humor wurden hingegen nicht festgestellt. Demzufolge steht Humor weiblichen Vorgesetzten als Ressource und Führungsinstrument ebenso zur Verfügung wie ihren männlichen Mangelkollegen.

Diese Studie untermauert aktuelle Befunde, liefert neue Erkenntnisse und deckt weiterführenden Forschungsbedarf, v.a. in den Bereichen Humor im Arbeitskontext und Frauen in Führungspositionen, auf.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Historische Entwicklungslinien der Führungsforschung.....	12
Abbildung 2: Frauenanteil in der Führungsspitze von Unternehmen in ausgewählten Ländern Europas im Jahr 2015.....	15
Abbildung 3: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus.....	19
Abbildung 4: Modell der Erheiterung als Eigenschaft und Zustand mit den Beziehungen zu Heiterkeit, Ernst und schlechter Laune.....	22
Abbildung 5: Branchenangaben der Teilnehmer*innen bei N=226 .....	58
Abbildung 6: Scatterplot-Diagramm mit Regressionsgerade für die UV Humor und die AV soziale Stressoren.....	58
Abbildung 7: Boxplot-Diagramm nach Geschlecht der Mitarbeiter*innen hinsichtlich der Einschätzung des Humors ihrer/s Vorgesetzten .....	59
Abbildung 8: Boxplot-Diagramm nach Geschlecht der Führungskraft hinsichtlich der Einschätzung ihres Humors durch ihre Mitarbeiter*innen .....	59