

## 1.1 KENNT IHR DEN?

Nach einer Autofahrt vom Flughafen Tampere-Pirkkala/Finnland, die gefühlt zehn Stunden gedauert hatte, vorbei an Seen, Wäldern, Seen, Wäldern ... kamen wir in Echtzeit nach zweieinhalb Stunden in Jyväskylä an. Veronika hielt dort einen Vortrag über Wachstumsstrategien, Franchising, Zahlen und Fakten zu der Schweiz und Deutschland. Die Gesichter der Teilnehmer\*innen waren schlecht zu »lesen«. Irgendwie war nicht klar: Finden sie es interessant oder schlafen sie einfach mit offenen Augen? Das Rätsel wurde danach gelöst. Sie hatten tatsächlich viele Fragen. Auch danach, wie sich das Vorgetragene mit ihren Erfahrungen decken könnte, wie sich etwas in ein Ausbildungsprogramm einbauen lassen würde und vieles mehr. Aber richtig los ging es mit den Fragen eigentlich erst später. Begleitet von zwei Teilnehmer\*innen, ging es zu einem Marktplatz, auf dem sich kunterbunt verschiedene Stände mit spannendem Essen und allerlei Flohmarkttingen befanden. Obwohl es ein heißer Sommer war, musste die Kaloriendichte der vielen Häppchen, die wir probieren sollten/durften, mindestens für 25 Grad unter null gedacht gewesen sein. »Ihr seid doch aus der Schweiz? Kennt ihr den Soundso?« Das wurden wir nicht nur einmal gefragt. Wenn wir auch diesen oder jenen nicht kannten – immerhin hat auch die Schweiz über acht Millionen Einwohner\*innen –, so war es einfach umwerfend, mit welcher Freundlichkeit, Offenheit und Gastfreundschaft wir die Finnen erlebt haben. Wenn auch in abendlicher Runde, bei erstaunlich viel Promille, eine gewisse Melancholie in den gemeinsam gesungenen Liedern aufkam, aber das gehört auch dazu und ist sicher dem langen Winter geschuldet, den wir dort ausließen. Uns reichten drei endlose Sommertage. Nach diesem schönen Erlebnis wunderte es uns nicht, dass trotz lang andauernder Kälte und Dunkelheit Finnland 2019 bereits zum zweiten Mal auf Rang 1 des World Happiness Reports gekommen ist. Überhaupt sind es die Nordländer\*innen, die bei diesem Ranking zu den Glücklichen gehören.

## Die Top Ten der glücklichsten Länder der Welt (gemäß World Happiness Report 2019<sup>2)</sup>)

1. Finnland
2. Dänemark
3. Norwegen
4. Island
5. Niederlande
6. Schweiz
7. Schweden
8. Neuseeland
9. Kanada
10. Österreich

Politische Stabilität, soziale Absicherung und Vertrauen zu Behörden, Polizei und Justiz tragen zu einer Grundzufriedenheit der Länder auf den ersten Plätzen bei. Demnach hängt das allgemeine Glücksempfinden der Menschen vor allem von folgenden Faktoren ab:

- Fürsorge
- Freiheit
- Großzügigkeit
- Ehrlichkeit
- Gesundheit
- Einkommen
- guter Regierungsführung

Das Schweizer Fernsehen ist dem Glück der Nordländer übrigens auf die Spur gegangen und hat unter dem Titel *Expedition Glück* Island, Norwegen, Dänemark und Finnland<sup>3</sup> besucht.<sup>4</sup> Wir haben mit Emmi und Eljas zwei glückliche Finnen in unserem Buch, deren Tiny Start-up Jouten wir auf einer Farbseite und in einem Interview vorstellen.

### Spotlight

#### Happy/Unhappy

Der DACH-Raum ist mit der Schweiz auf Platz 6, Österreich auf Platz 10 und Deutschland auf Platz 17 vertreten. Zu den Unglücklichsten gehören, mit Ausnahmen von Syrien, Afghanistan, Haiti, der Ukraine und dem Jemen, vor allem afrikanische Länder. Insgesamt sei, laut Bericht 2019, das weltweite Glücksgefühl gesunken, was gemessen an den Faktoren politischer Stabilität, Umweltverantwortung und anderer vertrauensbildender Grundlagen auch nicht verwundert.<sup>5</sup>

## 1.2 WORK-LIFE-CONSISTENCY ANSTATT WORK-LIFE-BALANCE

Dass Skandinavier grundlegend glücklicher sind, macht sich auch in ihrer Einstellung zur Arbeit fest. Wenn wir im deutschsprachigen Raum von Work-Life-Balance sprechen, dann trennen wir Arbeit und Privatleben schon einmal grundlegend. Denn: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen! Damit das irgendwie ausbalanciert wird, werden abends Smartphones ausgeschaltet, Antistressstrainings besucht und andere Präventiv- bis Aktivmaßnahmen eingesetzt. Arbeit ist eben das halbe Leben! In Schweden heißt es dagegen »Arbeit ist die Hälfte der Gesundheit«. Das ist schon einmal ein anderer Ansatz und drückt sich darin aus, dass sich viele schwedische Unternehmen aktiv um die Gesundheit und das körperliche Wohlergehen ihrer Mitarbeiter\*innen kümmern. Dazu zählt auch die mentale Konstitution, da freie Entfaltung im Job einen wichtigen Stellenwert hat

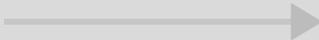
– ebenso wie Freizeit und Familie. Wie ungewöhnlich gerade Letzteres bei uns ankommt, durften wir jüngst in einem Workshop erfahren. »Es ist jetzt 17:00 Uhr. Sicher warten auf Sie zu Hause Ihre Familien und Partner\*innen«, sagte der schwedische Manager eines Schweizer Unternehmens beim Blick auf die Uhr. Etwas verunsichert schauten wir uns in der sechsköpfigen Runde an. Gesagt, getan, wurde das Meeting beendet. Dafür war der Austausch per E-Mail und Telefon auch zu später Stunde möglich sowie immer dann, wenn es Bedarf gab. Flexibilität und Vertrauen sind die großen nordischen Zauberwörter.

### 1.3 MIT DEM GLÜCKSLOGBUCH UNTERWEGS

Als Tiny Startupper bist du allein aufgrund deiner Unternehmensgröße bereits sehr flexibel. Deine Aufgabe besteht eher darin, dich abzugrenzen und auch mal »Nein« zu sagen. Dadurch kannst du dich selbst sowie deine Mitarbeitenden vor Ausbeutung schützen. Denn die nordische Lebenseinstellung hat bei uns noch nicht gegriffen. Leistung wird bei uns häufig noch an der Anzahl Stunden gemessen und nach dem, was man noch aus dem Auftrag »herausholen kann«. Damit du nicht in diese Falle tappst, schreibe dein persönliches Glückslogbuch, mit dem du dich ins Fahrwasser deiner Existenzgründung begibst. Ein Logbuch ist wichtig für die Seefahrt, um tägliche Ereignisse an Bord und Einflüsse von außen zu protokollieren. Du musst nicht so akribisch vorgehen wie auf hoher See. Aber ein Logbuch hilft, damit du dich selbst einmal eine Woche lang analysierst. Wenn du dich nämlich nur fragst: »Was macht mich glücklich?«, dann kommen meist nur gewöhnliche Antworten oder Wunschvorstellungen hervor. Geh den Dingen noch mehr auf den Grund und frage dich, was an jedem Tag gut respektive schlecht gelaufen ist. Nutze dafür unseren Tiny-Start-up-Glücks-Check und gib deiner Gefühlslage in Kurzform und mit einem Learning

# Glücks-Check

Ermittle deinen aktuellen Glücksstatus

			<b>Mein Learning</b>
<b>PRIVAT:</b>			
Beziehung/Liebe			
Freunde/Familie			
Gesundheit			
Fitness			
Erholung			
Freizeit/Reisen			
<b>BERUFLICH:</b>			
Finanzen			
Arbeitssituation			
Kolleg*innen			
Selbstbestimmung			
Persönliche Entwicklung			