

Andrea Fischer

Glücklich im Job mit Hygge

Die dänische Glücksphilosophie
im Beruf



 Springer

Glücklich im Job mit Hygge

Andrea Fischer

Glücklich im Job mit Hygge

Die dänische Glücksphilosophie im Beruf

 Springer

Andrea Fischer
Hygge-Akademie
Königswinter, Nordrhein-Westfalen
Deutschland

ISBN 978-3-662-57427-0 ISBN 978-3-662-57428-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57428-7>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Lars Koch/stock.adobe.com
Cartoons: Claudia Styrsky, München

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Sorgen Sie gut für sich?!

Beim ersten Lesen des Titels „Glücklich im Job mit Hygge“ stellen Sie sich vermutlich drei Fragen: Was ist Hygge? Wieso macht Hygge glücklich? Und was hat das alles mit Ihrem Job zu tun?

Ich möchte Sie beglückwünschen! Zum einen dafür, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich mit einem Buch und vielleicht sogar einer Tasse duftendem Tee oder heißen Kaffee hinzusetzen. Vielleicht atmen Sie auch gerade bewusst ein und aus und genießen den Moment? Zum anderen dafür, dass Sie bereit sind, sich auf etwas Neues einzulassen.

Fragen stellen hat immer etwas mit Horizonterweiterung zu tun. Und genau das braucht es gerade. Die Welt – das wissen wir alle – entwickelt und verändert sich von Tag zu Tag, manchmal sogar von Minute zu Minute. Ständig gibt es neue Herausforderungen, Konzepte, Vorgaben, mit denen wir uns zurechtfinden sollen – vor allem an unserem Arbeitsplatz. Wir befinden uns mitten in einer tiefgreifenden Veränderung der Lebens- und Arbeitswelt. Begriffe wie Arbeitswelt 4.0, New Work, Digitalisierung statt Rationalisierung schweben von Kongress zu Fachkonferenz, von Fachzeitschrift zu Fachbuch.

Wir fühlen uns gestresst in einer dauerbeschleunigten Welt, von politischen, klimabedingten und finanziellen Unwägbarkeiten verunsichert. Wir hetzen von einem Ziel zum nächsten, von einer Herausforderung in die nächste und entwerfen eine Strategie nach der nächsten, um immer weiter und schneller irgendwohin zu kommen. Aber wohin?

Natürlich sind Entwicklung und Fortschritt wichtig und richtig. Aber nicht um den Preis des Krank- oder Unglücklichwerdens, des Verlusts von sozialen Kontakten, von Freude am Leben und Spaß bei der Arbeit. Wie viele Menschen sind heute zu gestresst, um freundlich zu grüßen, in Ruhe einen Tee zu trinken oder sich mit Spaß einem Hobby oder einem Freund zu widmen; oder diesem Buch? Selbst Sport und andere Freizeitbeschäftigungen werden zum Stress; gemessen werden die Fortschritte, Schnelligkeit, Schritte, verbrauchte Kalorien – permanent und freiwillig. Wer geht denn heute noch durch den Wald, lauscht den Vögeln, beobachtet die Farben der Natur und inhaliert die frische Luft?

Wir haben erkannt, dass die Zahl der psychischen und physischen Erkrankungen und das permanente Gefühl von Gehetzt- und Gestresst-Sein keine gewünschte Lebensform sein kann.

Nun kommt die gute Nachricht: Wir stecken nicht darin fest, sondern wir sind eingeladen, aktiv zu gestalten, zumindest mit zu gestalten. Wir haben es in der Hand, im Herz und im Kopf, unser Leben so angenehm wie möglich zu leben. Und das lässt uns zufrieden und glücklich fühlen. Und da wundert es nicht, dass in den letzten Jahren die dänische Glücksphilosophie Hygge internationale Verbreitung und Aufmerksamkeit erfährt. Durch Bücher, Internetseiten, soziale Netzwerke verbreitet sich das Thema Hygge, das Werte wie Genuss, Gemeinschaft, Gemütlichkeit, aber auch Dankbarkeit und Achtsamkeit vereint, in Deutschland und auch anderen Ländern, beispielsweise Großbritannien.

In diesem Buch möchte ich Sie mit auf die Reise nehmen und klären, was Hygge bedeutet und wo es herkommt, was es mit diesem Phänomen auf sich hat und warum es langsam, aber sicher die westliche Welt erobert. Und: was diese Glücksphilosophie mit unserem Berufsleben zu tun hat? Inwiefern kann Hygge Einzug in unsere Arbeitswelt – ja, auch Ihre – erhalten, um jeden einzelnen Mitarbeiter, egal welcher Berufsgruppe, Hierarchie oder Zugehörigkeit, wieder mit mehr Freude und Erfüllung statt Erschöpfung in den Tag starten zu lassen. Die Dänen machen es uns vor. Wir können über die Grenzen schauen, was wir von dieser nordischen Kultur in unsere Welt übernehmen können.

Es muss nicht immer alles ganz neu erfunden werden; manchmal ist es viel effektiver und stimmiger, wenn vorhandene erfolgreiche Philosophien und Anschauungen neu kombiniert und adaptiert werden. So geht es auch in diesem Buch darum, sich einzulassen auf Neues und Bekanntes, Vertrautes und Ungewohntes und sich inspirieren zu lassen, wie Sie in Ihrem täglichen Leben die dänische Lebensphilosophie für mehr Glück

und Zufriedenheit im beruflichen Alltag einfließen lassen können. Und sich damit selber das größte Geschenk machen. Sorgen Sie gut für sich. Gestalten Sie Ihr Berufsleben so, wie Sie es sich wünschen. Es geht um das große Glück in den kleinen Dingen für jeden von Ihnen.

Ich wünsche Ihnen hyggelige Momente.

Ihre
Andrea Fischer

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | Hygge – die dänische Glücksphilosophie | 1 |
| 1.1 | Was bedeutet Hygge? | 1 |
| 1.1.1 | Internationale Ausbreitung | 2 |
| 1.1.2 | Kleines Hygge-Lexikon | 3 |
| 1.1.3 | Hygge als Lebensphilosophie | 5 |
| 1.2 | Der Blick nach Dänemark – ein Steckbrief | 5 |
| 1.2.1 | Deutscher erfährt dänische Gelassenheit | 7 |
| 1.2.2 | Gespräch mit einem dänischen Geschäftsführer | 9 |
| 1.2.3 | Die dänische Bescheidenheit | 10 |
| 1.2.4 | Die dänische Flagge | 10 |
| 1.2.5 | Der Däne und sein Fahrrad | 11 |
| 1.2.6 | Hygge ist nicht alles – aber ohne Hygge ist alles nichts | 13 |
| 1.3 | Grundelemente von Hygge: Was macht Hygge aus? | 14 |
| 1.3.1 | Gemütlichkeit | 14 |
| 1.3.2 | Genuss mit allen Sinnen | 18 |
| 1.3.3 | Essen und Trinken | 20 |
| 1.3.4 | Gemeinschaft – soziale Beziehungen | 24 |
| 1.4 | Hygge und das Glück | 27 |
| 1.4.1 | Was ist Glück und wie wird es in Deutschland gelebt? | 27 |
| 1.4.2 | Warum sind die nordischen Länder so glücklich? | 32 |

X Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1.4.3 | Hygge bedingt das Glück | 34 |
| 1.4.4 | Wo setzt Hygge an: unsere Bedürfnislage | 37 |
| 1.4.5 | Das große Glück in den kleinen Dingen | 40 |
| 1.4.6 | Zum Abschluss: Eine kleine Geschichte übers Glück! | 40 |
| | Literatur | 42 |
| 2 | Hygge – Bedeutung im beruflichen Kontext | 45 |
| 2.1 | Begrifflichkeiten und einige Zahlen, Daten, Fakten | 45 |
| 2.2 | Eigenverantwortung und die eigene Sichtweise | 51 |
| 2.2.1 | Der persönliche Einflussbereich | 51 |
| 2.2.2 | Das Menschenbild aus Sicht der Arbeitswelt | 54 |
| 2.2.3 | Die 3 × 8-Methode und die Priorisierung | 55 |
| 2.2.4 | Kapitel für Negativdenker | 59 |
| 2.3 | Hygge in der Arbeitsplatzgestaltung | 62 |
| 2.3.1 | Lichtkonzepte | 65 |
| 2.3.2 | Farben und Materialien | 66 |
| 2.3.3 | Geräuschkulisse | 70 |
| 2.3.4 | Gerüche und Aromen | 71 |
| 2.3.5 | Bringen Sie Ihre Persönlichkeit mit ein | 72 |
| 2.4 | Gute Rahmenbedingungen für Freude bei der Arbeit | 75 |
| 2.4.1 | Modellieren Sie Ihre Arbeitszeit | 76 |
| 2.4.2 | Arbeiten im hyggeligen Home-Office | 78 |
| 2.4.3 | Pausen, Urlaub und Genuss sind erlaubt | 82 |
| 2.4.4 | Die Dienstreise oder Business-Hygge to go | 86 |
| 2.4.5 | Werden Sie zum Gestalter Ihrer Rahmenbedingungen | 89 |
| 2.5 | Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit | 90 |
| 2.5.1 | Stressfaktoren ermitteln und minimieren | 91 |
| 2.5.2 | Mit Hygge raus aus dem Burnout? | 96 |
| 2.5.3 | Resilienz mit Hygge Hand in Hand | 100 |
| 2.5.4 | Gelassenheit, Humor und Entspannung | 103 |
| 2.6 | Unternehmenskultur prägen – Hygge im Umgang miteinander | 109 |
| 2.6.1 | Flache Hierarchien – Führung im Wandel | 109 |
| 2.6.2 | Gesundheitsförderliche Arbeits- und Unternehmenskultur | 111 |
| 2.6.3 | Kommunikations- und Entscheidungskompetenz | 113 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 2.6.4 | Die positive Wirkung von Feedback und Anerkennung | 115 |
| 2.6.5 | Weiterbildungsangebote und die Durchführung von Business-Hygge-Workshops | 117 |
| | Literatur | 122 |
| 3 | Praktische Umsetzung – wie geht es konkret? | 125 |
| 3.1 | Sind die Deutschen hygge-fähig? | 125 |
| 3.2 | Die Sache mit der Würde | 127 |
| 3.3 | Ihre persönliche Hygge-Vision | 129 |
| 3.4 | Checkliste: Denken und fühlen Sie sich glücklich | 133 |
| 3.5 | Mein persönliches Fazit | 137 |
| | Literatur | 139 |
| | Sachverzeichnis | 141 |