
*Praxislabor Glück: „Wirbelsäulengymnastik für die Seele –
Weil Glück eine Haltung ist“*

Gesamtkonzept

Zielgruppe: Erwachsene

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge sollen wöchentliche **Glückstrainings** abgehalten werden, die für alle Interessierten offen sind. In einer breit angekündigten **Kickoff-Veranstaltung** werden diese Trainings vorgestellt und deren Einführung motiviert.

	Kickoff-Veranstaltung	Glückstraining
<i>Format</i>	Vortrag mit Gelegenheiten zur Partizipation; hybrid abgehalten (Präsenz und online)	Workshop
<i>Dauer</i>	90 Minuten	45 Minuten
<i>Periodizität</i>	Einmalig	1x pro Woche
<i>Anzahl Personen</i>	Offen (voraussichtlich mindestens 50)	4-20, je nach Nachfrage
<i>Ziel</i>	„Glück“ als ernstzunehmendes Thema etablieren; theoretischen Unterbau und wissenschaftlichen Erkenntnisstand vermitteln	Haltung des Glücks kultivieren und verankern

Kickoff-Veranstaltung

Markiert sind die Teile des Vortrages, die ich im Praxislabor Glück direkt vorstelle. Dabei kommt auch die Webseite <https://www.mentimeter.com> zum Einsatz – ein Werkzeug um Publikumsinteraktion direkt in die Präsentation zu integrieren.

- Impuls: Wir wollen alle das Gleiche – nämlich glücklich sein!
 - Mentimeter: Was macht euch glücklich?
- Wer bin ich? Was qualifiziert mich, euch etwas über Glück zu erzählen?
 - Diesen Vortrag werde ich in der Arbeit halten. Da mich viele als Kollegen aus der Datenanalyse kennen, muss ich entsprechend bewusst „einen anderen Hut schaffen und aufsetzen“.
- Was ist Glück?
 - Steinzeitgehirn
 - Wir sind die Nachfahren derer, die Dank Angst und Stress adäquat reagiert und überlebt haben
 - → Kehrseite der Medaille: Negativity Bias, überschießende Stressreaktionen
 - Glück wissenschaftlich betrachtet
 - Positive Psychologie: Nicht Kranke gesund machen, sondern Gesunde glücklich
 - In den letzten 30 Jahren intensiv beforscht – exemplarisch Studien und ihre Ergebnisse nennen
 - Modelle nennen, PERMA vorstellen
 - Zahlen, Daten, Fakten:

- Gewicht von angenehmen und unangenehmen Emotionen – 3:1 (Barbara Fredrickson)
- Einfluss von Genen, Verhalten und Umständen – 50:40:10 (Sonja Lyubomirsky)
- Elefant und Reiter – 11.000.000:40 (Timothy D. Wilson)
- Wozu mit Glück auseinandersetzen?
 - Positive Folgewirkungen: Selbstwirksamkeit erleben, Stressreduktion, Resilienz entwickeln, länger gesund leben
 - Konkreter Nutzen am Arbeitsplatz: Positively Energizing Leadership
 - Studie: „Energienetzwerke“ lassen Vorhersage von Unternehmenserfolg zu
 - Kurz: Je mehr Personen positiv miteinander interagieren, desto erfolgreicher ist auch das gesamte Unternehmen
 - Übung: Sitznachbarn unterhalten sich für 2 Minuten miteinander und sollen dabei bewusst auf positives Klima achten.
 - Mentimeter: Wodurch hat sich euer Gespräch gut angefühlt?
- Wie lässt sich Glück kultivieren?
 - Mit anderen Personen positiv interagieren
 - Glückstrainings vorstellen (siehe weiter unten)
 - Dankbarkeit & Achtsamkeit bewusst praktizieren
 - Selbstreflexion – aus Automatismen beobachtend aussteigen
- Abschluss
 - Enthüllen: Dieser Vortrag enthielt PERMA!
 - Mitnehmen beim Rausgehen: Gefaltete Sternchen (Online: Auf Wunsch via Hauspost)

Glückstraining (rudimentäre Planung)

Ablauf (45 min):

- [10 min] Energizer & Gruppe „abholen“
- [5-10 min] Theorie
- [15-20 min] Übung
- [10 min] Reflexion & Abschluss

Inhalte (exemplarisch):

- Identifikation von Stärken
- Umgang mit Schwächen
- Erarbeitung von Werten
- Ziele konsequent verfolgen und erreichen
- Entscheidungen treffen
- Gemeinsam Glücksmomente erleben
- Umgang mit Scheitern
- Dankbarkeit kultivieren

Praxislabor: Feedback und Ideen erbeten

- Wie kann ich etwaiges Online-Publikum in der Gesprächsübung integrieren/beschäftigen?
- Wie sagt euch die Einbindung von Mentimeter zu?
- Gab es das eine oder andere „Aha-Erlebnis“?