

# Prozess zur Steigerung des Glücksniveaus in Gemeinschaft

Kernelement Glücksrunden

## 1 Einleitung

Der nachfolgend dargestellte Prozess steigert das Glücksniveau in verschiedenen Formen von Gemeinschaft, wie etwa Teams, Unternehmen, Gemeinden, Regionen etc.

**Hauptbestandteil** des laufenden Prozesses sind **Glücksrunden**. Manche bevorzugen die Bezeichnung Glücksstammtische. Dabei geht es um regelmäßige Zusammenkünfte, bei denen die TeilnehmerInnen sehr persönlich darüber sprechen, was sie jeweils glücklich macht. Dabei werden auch individuelle **Glücksrezepte** ausgetauscht.

Von zentraler Bedeutung sind speziell ausgebildete **GlücksrundenbegleiterInnen**, die Impulse geben und auch Gespräche moderieren, die bereits ein hohes Glücksniveau erreicht haben. So erreicht der Prozess höchste Erfolgswahrscheinlichkeit. Denn in vielen Zusammenkünften treten erfahrungsgemäß Störfaktoren auf, denen nur speziell ausgebildete ModeratorInnen sachlich und zufriedenstellend begegnen können. Ein wichtiger Bereich ist daher die profunde **Ausbildung** dieser GlücksrundenbegleiterInnen.

## 2 Der Prozess

### 2.1 Vorphase

Vor der Einrichtung der Glücksrunden werden in der **Vorphase** die erforderlichen Grundlagen und Rahmenbedingungen eingerichtet. Im Nachfolgenden wird diese Vorphase anhand des Beispiels eines Unternehmens erläutert.

Der **erste Schritt** besteht darin, eine Gruppe von Menschen zu organisieren, die ihrerseits den Prozess ins Rollen bringt. Diese Gruppe wird als **Peergroup** bezeichnet.

Gemeinsam mit den direkten AnsprechpartnerInnen im Unternehmen werden fünf Personen ausgewählt, die eingeladen werden, als InitiatorInnen der Gruppenbildung zu wirken. Jede dieser fünf Personen wird gebeten, etwa fünf weitere zu nominieren. Letztlich sind so etwa 25 Personen das Ziel. Für größere oder kleinere Unternehmen sind die Zahlen entsprechend anzupassen

Für alle Nominierungen gilt:

- ✓ Es handelt sich um Menschen, die für das Thema Glück aufgeschlossen sind, die Veränderungen zum Besseren lieben und die begeisterungsfähig sind.
- ✓ Es entsteht letztlich eine Gesamtgruppe, die ein repräsentativer Querschnitt der Belegschaft ist. Alle wichtigen Stakeholders sollen möglichst vertreten sein.

Diese Peergroup wird dann zu einer eintägigen **Startveranstaltung** eingeladen.

### 2.2 Messung des Glücksniveaus vor dem Beginn des Prozesses (optional)

Vor dem Beginn des Prozesses (also auch vor der Startveranstaltung) kann für die spätere Erfolgskontrolle und die Untersuchungen der Wirkungen, das Glücksniveau in der Belegschaft über Indikatoren und Befragungen gemessen werden.

### **2.3 Startveranstaltung**

Die Startveranstaltung wird folgende zentrale Programmpunkte umfassen:

- ✓ Einführung über Glück, Glücksrunden und den Gesamtprozess.
- ✓ Kurzes Kommunikationstraining auf Basis des PCM-Modells (siehe Anhang 1).
- ✓ Einführung in das Thema Sozialkapital und dessen Bedeutung.
- ✓ Gemeinsames Brainstorming über mögliche Ansatzpunkte und Projekte, die das Glück im Unternehmen steigern.
- ✓ Einsatz von Methoden des systemisch-konstruktivistischen Coachings (siehe Anhang 2).
- ✓ Formierung von Glücksrunden.
- ✓ Auswahl von zukünftigen GlücksrundenbegleiterInnen.

### **2.4 Einrichtung von Glücksrunden**

Bei der Formierung von Glücksrunden ist auf folgende Punkte zu achten:

- ✓ Regelmäßige Teilnehmerzahl von sieben bis zwölf.
- ✓ Die Zusammensetzung wird so gewählt, dass von Anfang an eine große Offenheit aller TeilnehmerInnen gewährleistet ist.

Die Intervalle, in denen die einzelnen Glücksrunden stattfinden, sind von den jeweiligen TeilnehmerInnen einvernehmlich festzulegen. Das kann von wöchentlich bis monatlich reichen. Längere Intervalle als sechs Wochen werden nicht empfohlen.

Hintergrundinformationen zur Wirkung der Glücksrunden finden sich als Anhang 3.

### **2.5 Ausbildung von GlücksrundenbegleiterInnen**

Diese Ausbildung erfolgt über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten mit einem Ausbildungstag pro Monat.

### **2.6 Fortlaufende Messung des Glücksniveaus und der Auswirkungen (optional)**

Zentrales Anliegen des gesamten Prozesses ist es, weit reichende positive Auswirkungen zu erbringen und diese zu dokumentieren. Dementsprechend wird regelmäßig das Niveau des Glücks der Belegschaft gemessen und im Vergleich dazu die Entwicklung in allen Bereichen des Lebens der betroffenen Menschen erhoben.

Es geht dabei in erster Linie um seelische und körperliche Gesundheit, um die Freude an der Arbeit, die Leistungsfähigkeit und um soziale Aspekte.



#### **Kontakt:**

**Dr. Harald Hutterer**

KARUNA Consult

Praterstrasse 50/6/18, A-1020 Wien

Fon: +43 664 300 1775

[info@heartsopen.com](mailto:info@heartsopen.com); [www.heartsopen.com](http://www.heartsopen.com)

## Anhang 1

### **Kommunikationstraining nach PCM (Process Communication Model®)**

Prozesskommunikation® - im Beruf, im Privatbereich, in der Ausbildung, in der Erziehung – im Leben.

Wie bringe ich die vielen Menschen, mit denen wir täglich kommunizieren unter einen Hut? Wie gelingt es, das Interesse an Kommunikation mit anderen aufrecht zu erhalten?

Prozesskommunikation (PCM) ist ein äußerst wirksames Kommunikationswerkzeug für jeden von uns. Mit PCM erlernt man die „Lieblingssprache“ des Gegenübers und wird verstanden. Es ist bekannt, dass der Inhalt einer Nachricht erst an zweiter Stelle kommt, zuerst kommt das „Wie“, eben die Sprache. Ähnlich wie bei einer Reise ins Ausland, wo jeder meiner Sätze inhaltlich nicht verstanden wird, wenn der andere meine Sprache nicht kann.

PCM hat sechs verschiedene Persönlichkeitstypen identifiziert, die jeweils eine andere „Lieblingssprache“ haben. Jeder von uns trägt alle sechs Persönlichkeitstypen in sich; ihre Anteile sind aber individuell verschieden ausgeprägt.

Darüber hinaus kennt PCM auch die speziellen Bedürfnisse jedes Persönlichkeitstyps, die für die individuelle Motivation entscheidend sind. Und schließlich zeigt PCM auch, dass bei fehlender oder unzureichender Motivation spezifische Distressmuster bei jedem Persönlichkeitstyp erkennbar sind. Dadurch ist es möglich, auch unter Stress auf den anderen einzugehen und sinnvolle Kommunikation wieder herzustellen.

Im Beruf und im Privatbereich unterstützt PCM sinnvolle, positive und wirksame Zusammenarbeit und Zusammenleben. Wir brauchen lediglich das zu trainieren, was in jedem von uns ohnedies bereits vorhanden ist - einige oder alle Persönlichkeitstypen in unterschiedlicher Ausprägung. Wenn wir diese Anteile in uns kennen lernen und entwickeln, können wir mit jedem anderen entsprechend seinem Persönlichkeitstyp interagieren - sinnvoll, positiv und wirksam.

„Wenn Sie möchten, dass andere Sie verstehen, dann sprechen Sie deren Sprache!“

[www.processcom.at](http://www.processcom.at)

---

## Anhang 2

### **Methodenauswahl für Gruppenarbeit**

Die nachfolgend aufgelisteten Methoden stammen aus dem systemisch-konstruktivistischen Coaching.

#### A. Arbeit mit der Theatermetapher zum Thema Glück

- ✓ Nutzung der Theatermetapher, für die Entwicklung einer Gemeinde / eines Unternehmens / einer Organisation, um eine Handlungsanleitung für eine glückliche Zukunft zu erlangen.
- ✓ Dabei wird herausgearbeitet, wer welche Anteile am Glück hat, was der/die einzelne dazu tun kann, um das Glück (individuell, aber auch für die Gruppe) zu vermehren.

#### B. Glücksaufstellungen

- ✓ Arbeit mit systemischen Strukturaufstellungen zum Themenschwerpunkt Glück
- ✓ Kontext Gruppe/Unternehmen/Organisation - regionaler Kontext - Gemeindekontext - Persönlicher Kontext
- ✓ Glück als wesentliches Element / als Helfer ist immer dabei

#### C. Glücksgeschichten

- ✓ Nutzung von Geschichten, Fabeln, Märchen, etc. zum Thema Glück, um die Aufmerksamkeit auf das Glück, und die Möglichkeiten, die für jede/n einzelne/n gegeben sind, zu legen.

- ✓ Diese könnten auch auf sehr einfachem Wege (lokale/regionale Medien, Ausstellen in Geschäften, Vitrinen, etc.) publik gemacht werden, um eine große Streuung und damit viele Menschen zu erreichen.

#### D. Wunderfrage zum Glück

- ✓ Adaptierung der Wunderfrage zu einer Intervention, die Glück etablieren hilft
  - Was wäre, wenn das Wunder passiert und du ab dem Aufwachen völlig glücklich wärst?
  - Wie würdest du dich anders verhalten?
  - Wer würde es merken?
  - Woran würden es die anderen merken?

#### E. Sonstiges

- ✓ Hypnosystemische Interventionen zur Arbeit am / zum Glück
- ✓ Einbeziehung aller Sinne (auditiv, visuell, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)
- ✓ Entwicklung von individuellen Hilfestellungen zur Annäherung an das Glück

---

### Anhang 3

#### Hintergrundinformationen zur Wirkung der Glücksrunden

Menschen, die regelmäßig an Glücksrunden teilnehmen, entwickeln untereinander automatisch immer positive **Nahebeziehungen**. Das ist von höchster Relevanz für ihr persönliches Glücksniveau. Einer der wichtigsten Gründe dafür liegt im Zusammenhang von **Sozialkapital und Glück**.

Die Theorie des Sozialkapitals ist ein moderner, soziologischer Forschungsgegenstand, der federführend von der OECD betrieben wird.

Das Sozialkapital eines Menschen ist ein Maß für seine Lebenszufriedenheit und für sein Glück und besteht in der Qualität seines Systems an Beziehungen zu anderen. Man unterscheidet dabei drei Ebenen: die Mikroebene der echten Nahebeziehungen (Familie, sehr gute Freunde), die Mesoebene der guten Beziehungen zu Gruppen, am Arbeitsplatz, zu Vereinen und Freunden und die Makroebene (Region, Staat, Menschheit, Ideale, Idole, Werte, Religion...).

Das neueste Ergebnis dieser Forschungen besagt nun, dass zur Errechnung des Sozialkapitals die Personenanzahlen in den drei Ebenen miteinander zu multiplizieren sind. Das bedeutet, dass ein Mensch, der in auch nur einer Ebene keine Beziehungen pflegt, insgesamt ein Sozialkapital von NULL hat. Wenn jemand nur eine Nahebeziehung hat, so lebt er sehr gefährlich. Denn wenn er diesen einen Menschen – aus welchem Grund immer - verliert, steht er vor einem Abgrund. Umgekehrt bietet das Aufbauen von Nahebeziehungen einen mächtigen Hebel, das Sozialkapital und damit das Glück äußerst wirkungsvoll zu steigern.

Einen anderen Ansatz zur Begründung der hohen Wirksamkeit des Aufbaus von guten zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere von Nahebeziehungen, liefern die modernsten **Erkenntnisse der Neurowissenschaften**. So wie es im Gehirn einen Bereich gibt, dessen erhöhte Aktivität wissenschaftlich eindeutig ein erhöhtes Glücksniveau anzeigt, so gibt es auch einen Bereich, dessen Aktivität die aufgebauten **Barrieren und Grenzen, des Getrenntseins** des Menschen klar anzeigt. Dabei zeigt sich der klare Zusammenhang: je höher das Glücksniveau, desto schwächer die Barrieren und Grenzen und umgekehrt. Glücksrunden wirken genau in dieser Hinsicht grenzüberschreitend.

Letztlich geht es darum, **Verbundenheit** zu empfinden. Zumindest mit einigen Menschen auf allen Ebenen im Sinne des Sozialkapitals. Im Idealfall besteht Verbundenheit mit Allen und Allem. Glücksrunden fördern diesen Prozess auf allen Ebenen!