HYGGE
am Arbeitsplatz

Foto: Andrea Fischer

ANDREA FISCHER

Vermutlich haben die meisten schon mal von dem Begriff „Hygge" gehört. Eine Lebensphilosophie aus Dänemark, die mit Glück, Wohlbefinden und Gemütlichkeit in Verbindung steht. Seit 2017 steht der Begriff im deutschen Duden und es gibt eine immer größere Auswahl an Büchern zu Einrichtungsstilen, Koch-/Back-Rezepten, Strickanleitungen à la Hygge genauso wie Kerzen, Tassen und Wolldecken. Doch Hygge ist viel mehr als eine Tasse Tee und eine Kerze. Hygge ist eine Haltung, eine Lebensweise und eine Kultur, die sich über alle Bereiche des Lebens erstreckt. Doch wie kann Hygge im Job gelebt werden? Wie kann die Umsetzung der dänischen Glücksphilosophie im Arbeitsalltag aussehen? Zu genau diesem Thema schreibt und referiert Andrea Fischer. Hier legt die erfolgreiche Akademieleiterin und Personalentwicklerin dar, wie Hygge als BusinessHygge im Jobkontext gelebt werden kann.

Zunächst vorab der Hinweis: Hygge ist kein Glücksrezept, das aus einer bestimmten Anzahl an Zutaten besteht, die – wenn man sie in einer guten Mischung zusammen nimmt – eine Glücksgarantie enthält. Vielmehr ist mein Buch und auch dieser Beitrag zu verstehen als Einladung, die eigenen Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu reflektieren und als Anregung, sich seinen Berufsalltag an verschiedenen Stellen neu zu gestalten. Schluss mit Erschöpfung, Leistungsspirale und Getriebensein. Bewusstes Gestalten des Menschseins und des würdevollen Miteinanders im Unternehmen ist gefragt – es geht um das große Glück in den kleinen Dingen für jeden von Ihnen. So wie es unser Nachbarland Dänemark so erfolgreich und selbstverständlich im Berufs- und Privatleben umsetzt, dass es seit Jahren auf einem der ersten drei Plätze der glücklichsten Länder der Welt rangiert.

Was bedeutet das konkret? Als Erstes geht es um die eigene Sicht- und Denkweise, mit der wir unseren Job machen. Bereits die ersten Gedanken nach dem Aufwachen kreisen um die Arbeit und die zu erledigenden To do´s. Dabei haben wir meist morgens ein bis zwei Stunden Freizeit, die wir sehr genüsslich und gemütlich mit Anziehen, Frühstücken und in den Tag starten verbringen könnten. Beobachten Sie sich selber, ob Sie positiv denken oder aus der Opfer-Perspektive.

Es sind im Durchschnitt acht Stunden Zeit, die wir bei der Arbeit verbringen. Also warum machen wir es uns dort nicht so angenehm wie möglich? Und warum genießen wir (abgesehen von durchschnittlich acht Stunden Schlaf) das dritte Drittel – nämlich die acht Stunden Freizeit – nicht in vollen Zügen? Überlegen Sie sich bereits morgens, wie Sie sich den Weg zur Arbeit und die Arbeitszeit selber „versüßen" können? Nehmen Sie Ihren Lieblingstee mit zur Arbeit? Welche Musik möchten Sie auf dem Hinweg hören? Oder haben am Vorabend etwas Leckeres für die Kollegen gebacken? Welche Accessoires und Utensilien können Sie von Ihrem gemütlichen Zuhause mit zur Arbeit nehmen, um es sich auch dort maximal „hyggelig" zu machen? Sorgen Sie in den acht Stunden Arbeitszeit gut für sich? Wann und wie machen Sie Pause? Gehen Sie in der Mittagspause an die frische Luft in einen nahen Park und gönnen Ihrem Kopf eine grüne Pause? Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet? In Dänemark ist es üblich, einen höhenverstellbaren Schreibtisch zu haben, um mehrmals täglich entscheiden zu können, ob man im Sitzen oder Stehen arbeiten möchte. Auch die individuelle Wandfarbe sowie Freizeiträume (beispielsweise mit Tischtennisplatte, Dartscheibe, Lounge-Möbeln o.ä.) sind dort üblich.

Auch persönliche „Wert-Gegenstände" wie ein schönes Urlaubsfoto, das selbstgemalte Bild Ihres Kindes, ein Sport-Pokal haben Raum am Arbeitsplatz. Alles, damit sich die Mitarbeiter wohlfühlen, und auch Spaß miteinander haben. Das motiviert viel mehr als leistungsorientierter Druck. Auch Humor ist erlaubt und gewünscht. Wie oft pro Tag lachen Sie gemeinsam mit Kunden oder Kollegen? Auch was die ganz konkreten Arbeitszeitmodelle angeht, so gibt es mittlerweile in Deutschland viele verschiedene Ausgestaltungsmöglichkeiten: von gleitender Arbeitszeit über Vertrauensarbeitszeit, bis zu Jobsharing oder Homeoffice, um nur ein paar Modelle zu nennen. Sorgen Sie auch hier gut für sich. Passen Sie Ihre Arbeitszeit in Ihr gesamtes Leben so an, dass Sie nicht gehetzt und gedrängt alles andere drum herum bauen müssen; sondern überlegen sich, was für Sie das ideale Miteinander von Wegsein- und Daheimsein ist, und sprechen Sie offen mit Ihrem Chef darüber. Immer mehr Unternehmer begreifen, dass eine Grundzufriedenheit über die individuellen Rahmenbedingungen zu viel mehr Engagement und Erfolg führt. So gibt es – falls doch mal negativer Stress auftritt – kurze Entspannungsübungen, die Sie wieder achtsamer und gelassener machen. Ein weiterer wichtiger Fokus sollte das Miteinander sein – und zwar sowohl was eine wertschätzende Kommunikation und konstruktive Feedback- sowie Fehlerkultur betrifft, als auch wie

Foto: Pure & Positive

Führung und Unternehmenskultur gelebt wird. Hier setzen die Dänen auf flache Hierarchien und autonome Arbeitsgruppen, in denen - je nach Projektthema und -komplexität - immer mal jemand anderes „den Hut aufhat". Erfahrungen zeigen, dass diese Arbeitskultur der wechselnden Führung in Projekten zu mehr Verantwortung, einer hohen intrinsischen Motivation sowie verringerten Fehlzeiten führt. Außerdem sind das Gemeinschaftsgefühl und die Harmonie deutlich größer. Und: was wir alle am meisten brauchen, ist wahrgenommen werden, und echte Anerkennung. Da wir darauf manchmal vergeblich warten, ist es ratsam, selber damit anzufangen. Und je mehr Sie andere loben und wertschätzen, um so mehr kommt davon zurück. Probieren Sie es einfach morgen mal aus.

Es geht nicht darum, im Job seine Energie zu lassen, um sie dann – wie es uns die Work-Life-Balance-Theorie glauben machte – in der Freizeit wieder aufzutanken, mit dem Ziel, ins Gleichgewicht zu kommen. Bei BusinessHygge geht es (statt der Trennung in Freizeit und Arbeitszeit) um eine ganzheitliche Sichtweise, nämlich Lebenszeit, und diese können wir uns Stunde für Stunde und Tag für Tag so angenehm wie möglich gestalten. Hygge ist nicht alles – aber ohne Hygge (mit dem Verständnis einer menschenwürdigen Lebens- und Arbeitsweise) ist alles nichts. Im Fokus ist der individuelle Mensch mit seinen ganzen Talenten und Potenzialen. Und in der dänischen Philosophie wird dieser auch im beruflichen Umfeld gesehen, um in der Gemeinschaft erfolgreich und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren, und engagiert Arbeit so zu gestalten, dass sie mit Begeisterung zum Erfolg führt. Mit einem tollen Team unterstütze ich in der Hygge-Akademie Unternehmen mit Trainings, Workshops, Beratung dabei – je nach Branche, Größe, Unternehmensform - die eigene Kultur, die Art des Miteinanders und die Wert-Schätzung aktiv und zum Wohle aller zu gestalten. Gewinnen werden dabei die Unternehmen, genauso wie die Mitarbeiter jeglicher Hierarchiestufe und Berufsgruppe, denn nicht Erfolg ist der Schlüssel zum Glück, sondern Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Nur wer mit Freude und Begeisterung seinen Job aktiv gestaltet, sorgt nachhaltig und ganzheitlich für sich sowie für die Gesamtstimmung im Unternehmen. Wenn Sie jetzt nicht so genau wissen, wie und womit Sie starten, berufen Sie ein Meeting ein und besprechen mit Ihren Kollegen und Vorgesetzten, was Sie an der Arbeitsatmosphäre positiv verändern können und wo Sie Gestaltungsspielräume haben. Ich wünsche Ihnen viele hyggelige Momente…

www.hygge-akademie.de

Foto: Andrea Fischer