

Handlungsimpuls: Glück und das gute, gelingende Leben

Ablauf:

1. Personen finden sich in 3er Gruppen zusammen und führen das positive Gossiping durch.
2. Personen bleiben in jenen 3er Gruppen. Jede:r wählt einen der 14 Glücksgrundsätze aus. Sollte der gleiche Grundsatz mehrfach vorliegen, wird ein anderer bestimmt, sodass schlussendlich verschiedene vorliegen. Die Kleingruppen tauschen sich nun jeweils 15 Minuten zu einem Glücksgrundsatz aus. Dabei soll besprochen werden, für wen der Grundsatz eine Herausforderung darstellt, wem die Umsetzung leichtfällt und wie im Alltag bisher versucht wurde, diesen Grundsatz zu verwirklichen. Das Ziel besteht darin, verschiedene Strategien zu besprechen und sich inspirieren zu lassen, wie das alltägliche Leben verbessert werden kann. Danach wird der nächste Grundsatz diskutiert.
3. Personen verpflichten sich reihum vor der Gruppe zu 3 konkreten Verhaltensweisen, die sie in Zukunft umsetzen möchten.

Zeit: ca. 1 Stunde

Gruppengröße: 2–15 Personen

Variation: Die beiden Glückstechniken können vielfach variiert werden. 2 Personen können sich genauso über die 14 Glücksgrundsätze austauschen wie eine ganze Gruppe. Es kann auch eine ganze Gruppe über nur einen Grundsatz diskutieren. Wahlweise kann auch reflektiert werden, welcher Grundsatz individuell am schwersten fällt.

Einsatzgebiet: Personen, die ihre Stimmung oder Motivation verbessern wollen; Personen, die ein glückliches, gutes und gelungenes Leben führen möchten; Positive Gossiping ist als Icebreaker bei neuen Gruppen geeignet, da positive Emotionen und Gefühle von Akzeptanz hergestellt werden.



Positives Gossiping (ca. 5 Minuten)

Positiv Gossiping vereint Elemente traditionellen Tratschens und verleiht ihnen einen positiven Anstrich: Personen bilden 2er oder 3er Gruppen und einigen sich darauf, wer beginnen soll. Auf ein Signal hin startet die erste Person und „gossipt“ 45 Sekunden lang über die zweite Person. Dabei können wahrgenommene Persönlichkeitseigenschaften, das Aussehen oder auch Vermutungen über die Person auf positive Weise thematisiert werden. Nach Ablauf der Zeit ist die nächste Person an der Reihe, bis wieder die erste Person Ziel von positivem Gossiping wird.

14 Glücksgrundsätze (ca. 45 Minuten)

- (1) Verbringe mehr Zeit in Gesellschaft!
- (2) Verbessere deine wichtigsten Beziehungen!
- (3) Entwickle eine offene Persönlichkeit!
- (4) Sei eine/ein bessere/besserer Freund:in!
- (5) Arbeite an einer gesunden Persönlichkeit!
- (6) Verringere deine Erwartungen und Ziele!
- (7) Entwickle positives und optimistisches Denken!
- (8) Schätze Glück als hohes Gut!
- (9) Werde aktiver!
- (10) Beschäftige dich mit sinnvoller Arbeit!
- (11) Plane und organisiere besser!
- (12) Orientiere dich an der Gegenwart!
- (13) Reduziere negative Gefühle!
- (14) Mach dir keine Sorgen/Höre auf zu Grübeln!

Weiterführende Literatur zum Thema Glück:

Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), S. 483–498.

Lyubomirsky, S. (2018). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben* (2., akt. Ausgabe). Frankfurt am Main: Campus Verlag.