

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