

Happiness Workout

7 DAYS **X** **7** MINUTES



Digital Logbook

Day
1

7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Pain Points im Home Office: Studie als Ausgangspunkt

Plötzlich im Homeoffice – wie geht es uns damit, von einem Moment auf den anderen nur noch online zu arbeiten? Das haben wir mit unserer Pilotstudie zum Projekt Digital Logbook untersucht. Wir baten 40 Probanden um eine Einschätzung ihrer aktuellen Arbeitssituation: Wie gestaltet sich das Online-Arbeiten im Homeoffice, wie zufrieden oder auch gestresst sind die Befragten, wie gut fühlen sie sich informiert, wie arbeiten sie virtuell zusammen, wie sieht es mit dem Handlungsspielraum aus? Ebenso baten wir die Probanden retrospektiv um eine Einschätzung ihrer vorherigen Arbeitssituation: Wie gestaltete sich der normale Büro-Arbeitstag?

Die gewonnenen Daten wurden ausgewertet und zeigten Übereinstimmungen, aber auch überraschende Unterschiede. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zwar der Handlungsspielraum im Homeoffice deutlich größer ist, gleichzeitig aber die Merkmale Zusammenarbeit und Transparenz deutlich abnehmen. In der Summe geht das Arbeiten im Homeoffice mit einer leicht abnehmenden Arbeitszufriedenheit einher.

Höhere Arbeitszufriedenheit durch unser Happiness Workout!

Was also ist zu tun, um die Schwachpunkte des mobilen Arbeitens aus dem Homeoffice zu überwinden? Eine Antwort darauf ist unser 7 × 7 Happiness Workout, mit dem du systematisch deinen Arbeitsalltag reflektieren und Handlungsmaßnahmen ableiten kannst. Denn Selbsterkenntnis und das richtige Training sind erste Schritte in die richtige Richtung.

Ziel des Happiness Workouts ist es, über 7 Tage mit 7 Workouts eine nachhaltig höhere Arbeitszufriedenheit im Homeoffice zu trainieren. Das Trainingsprogramm basiert auf den Prinzipien der Positiven Psychologie.

Kerngedanke ist also, nicht im Blick auf die Schwächen zu verharren, sondern die ebenso vorhandenen Stärken auszubauen. Es gilt, aus den Pain Points zu lernen und aus diesen Learnings die neuen, positiven Ergebnisse zu entwickeln. Reflektieren – aktivieren – umsetzen, das sind die drei wesentlichen Elemente unserer Happiness-Workouts, die wir in diesem Workbook zusammengestellt haben. Jedes Workout dauert nur 7 Minuten und kann zu jeder beliebigen, dann aber idealweiser immer gleichen Tageszeit, stattfinden. Auf geht's!

Höhere Arbeitszufriedenheit durch unser Happiness Workout!

Die Positive Psychologie ist ein Teilbereich der Psychologie, eine Strömung, die in den 90er Jahren zunehmend an Bedeutung gewann. Martin Seligmann hat die Entwicklung der Strömung maßgeblich geprägt mit den Worten „*Psychology is good, but not good enough.*“. Was so viel heißt wie: Es ist sehr gut, dass sich die Psychologie mit dem Behandeln von Defiziten auseinandergesetzt hat, aber das allein reicht nicht aus. Positive Psychologie versteht sich im Gegensatz zur klassischen Psychologie als wachstumsorientiert, anstelle von defizitorientiert.

Es wird sich also viel mit den positiven Aspekten des Menschseins, wie etwa Glück, Optimismus oder den individuellen Stärken auseinandergesetzt. Vereinfacht ausgedrückt geht es also nicht darum Menschen mit einem Funktionalitätsniveau von -8 auf -2 zu bringen, sondern vielmehr darum, Menschen, die bereits gute Leistung erbringen noch besser zu machen, sie also von beispielsweise +3 auf +7 zu bringen. Die Nutzung des individuellen Potentials spielt dabei also eine ganz wesentliche Rolle!

Projekt Digital Logbook

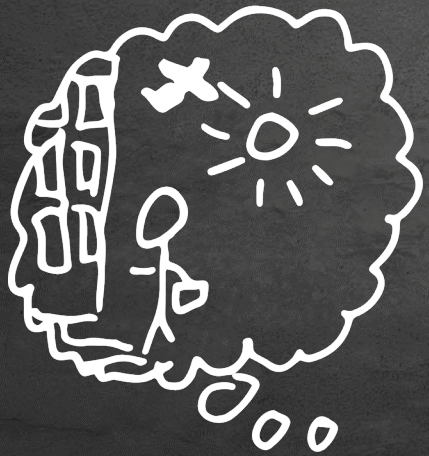
Das Digital Logbook ist ein Projekt, das an der Schnittstelle von Wissenschaft und Wirtschaft entwickelt wurde. Dahinter stehen die LeadershipGarage und unser Unternehmenspartner Airbus. In der Luftfahrt sind Logbooks ein ganz wichtiges Instrument, um besondere Ereignisse dokumentieren und dann reflektieren zu können. Dieser Ansatz wurde dann von Prof. Dr. Sabine Remdisch, Hannah Vergossen und Lena Marquard von der LeadershipGarage in dieses Forschungsprojekt übersetzt. Noch einmal vielen Dank, Dr. Markus Durstewitz, Head of Design Thinking bei Airbus, für diese Inspiration!



Day One



Mindfulness



Hintergrund und Instruktion

Hintergrund

Momentan finden wir uns ständig in Videokonferenzen wieder und müssen nebenbei auch noch Mails beantworten und das Tagesgeschäft bearbeiten. Wenn wir dann Pausen einbauen, ist es ganz wichtig, dass wir diese auch zur Erholung nutzen und nicht nebenbei weitere Mails checken oder anderen kleinen Nebentätigkeiten nachgehen. Damit verliert die Pause die Wirkung und hat im schlimmsten Fall nur Zeit gekostet. Damit deine Pausen auch die gewünschte Wirkung haben, möchten wir dich mit auf einen Mini-Urlaub nehmen. Diese Übung ist gleichzeitig auch die Basis für alle weiteren Übungen, denn ein klarer und freier Kopf ist Voraussetzung für eine gelungene Selbstreflektion in den kommenden Übungen.

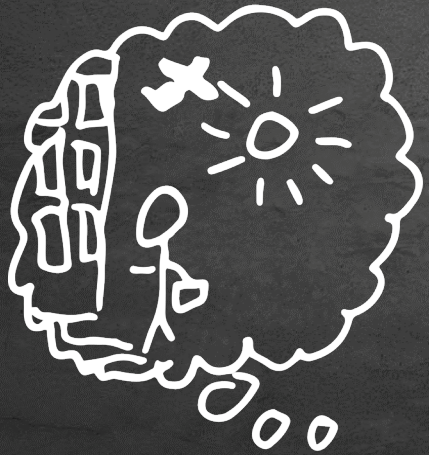
Instruktion

Schreibe dir auf der nachfolgenden Seite eine Liste mit Aktivitäten auf, die für dich erholsam sind. Dies könnte zum Beispiel sein: einen guten Kaffee trinken und dabei die Bäume vor dem Fenster beobachten, sich für ein paar Minuten aufs Sofa legen und die Augen dabei schließen oder auf den Balkon setzen und den Vögeln lauschen. Bestimmt habt ihr noch andere Aktivitäten, die euch persönlich besonders gut tun. Am besten tragt ihr euch den Mini-Urlaub im Kalender ein oder haltet die Zeiten auf der nachfolgenden Seite fest, damit wirklich nichts dazwischen kommt und ihr im Notfall daran erinnert werden. Ihr könnt diesen Urlaub jeden Tag einplanen. Die Aktivitäten können 7 Minuten dauern, ihr könnt aber auch bis zu 30 Minuten Pause in eurem Mini-Urlaub einplanen. Je nachdem wie viel erholsame Zeit ihr euch schenken möchtet.

Day One



Mindfulness



Mini-Urlaub: Liste meiner Aktivitäten



Digital Logbook

Day
2

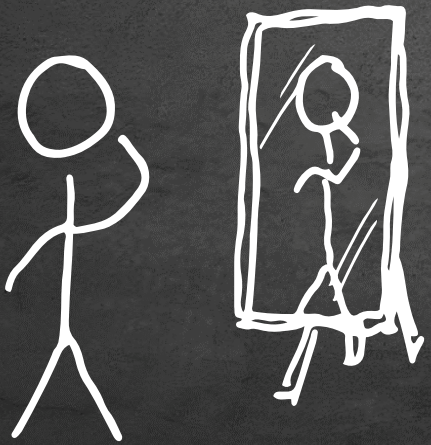
7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes



Every day you make a choice.

Day Two



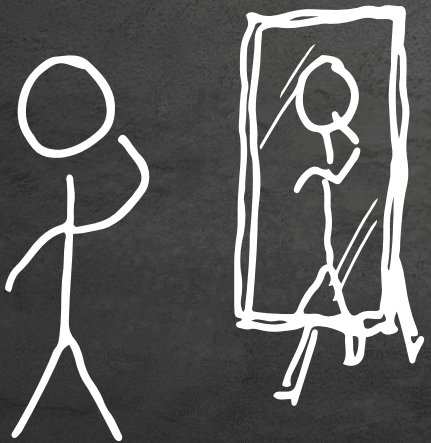
Hintergrund

Unser Leben besteht aus vielen verschiedenen Situationen. Manche sind schön, manche eher weniger. Aber eine Sache haben viele gemeinsam: sie lassen sich nicht immer kontrollieren. Gerade in Zeiten von Corona haben wir es mit vielen Veränderungen zu tun. Manchmal fallen diese nicht zu unserem Vorteil aus. An der Situation an sich können wir zumeist nichts ändern – jedoch an der Art und Weise, wie wir diese interpretieren!

Mentale Modelle – so nennt man in der Psychologie die Tatsache, dass wir Menschen die reale, objektive Welt nur durch einen selektiven Filter in uns abbilden. Auch wenn das erstmal komisch klingt, so ist es doch etwas sehr Sinnvolles. Denn würden wir alle Reize, die sekundlich auf uns einströmen, wahrnehmen, wäre unser Gehirn gänzlich überfordert. Dazu kommt, dass jeder Mensch unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat, die in die Bewertung von Situationen miteinfließen. Wir werden durch die Umwelt, unsere Kultur, Freunde und Familie geprägt. Diese Faktoren wirken auf uns und „verzerren“ unsere Wahrnehmung. Insbesondere wenn wir vor Herausforderungen stehen ist es sinnvoll, mithilfe kleiner Gedankenexperimente den Blickwinkel auf die Situation zu verändern.

Durch den spielerischen Umgang mit Perspektiven und einen agilen Wechsel zwischen verschiedenen Sichtweisen kann der Grundstein für kreative Problemlösung gelegt werden. Mit einer neuen Perspektive kann man sehen, worauf man selbst vielleicht bis jetzt noch nicht gekommen ist.

Day Two



Instruktion

Schritt 1: Formuliere eine Herausforderung, über die du in letzter Zeit verstärkt nachdenkst und für die du gerne eine Lösung hättest. Schreibe diese in das dafür vorgesehene Feld auf der nächsten Seite.

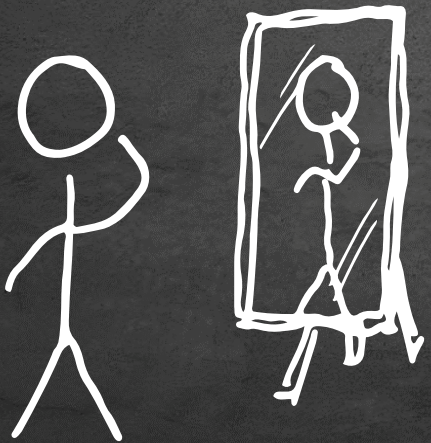
Schritt 2: Versuche dich nacheinander in die jeweiligen Personen hineinzusetzen und frage dich: Was würde diese Person zu deiner Herausforderung sagen und wie würde sie damit umgehen? Gehe einmal jede Person durch. Ein Feld ist freigelassen. Hier kannst du eine Person eintragen, die dir vielleicht mit deiner Herausforderung helfen könnte. Das kann zum Beispiel jemand sein, zu dem du eine persönliche Bindung hast oder auch eine fremde Person. Hauptsache sie kann dir in deinem Gedankenexperiment hilfreich sein.

Du kannst Schritt 2 so lange wiederholen wie du magst. Auf geht's!

Day Two



Self-Compassion



**Meine
Herausforderung:**

Was würde der Dalai Lama sagen?

Was würde der Manager eines innovativen
Start-Ups sagen?

Was würde ein Kind sagen?

Was würde sagen?



Digital Logbook

Day
3

7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Day Three



Hintergrund

Gestern hast du eine Herausforderung reflektiert und aus vier unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Heute möchten wir dir dabei helfen, einen kreativen Lösungsprozess anzustoßen - und zwar mit unserer kleinen Übung "Raus aus der Routine".

Je öfter wir etwas tun, desto sicherer fühlen wir uns und desto weniger Anstrengung kostet es uns. Bekannte Situationen geben uns Sicherheit, und das ist gut so. Aber inspirieren sie uns auch? Wir möchten gemeinsam mit dir die Alltagsroutine durchbrechen und dadurch den Kopf frei machen für neue Denkanstöße.

Day Three



Instruktion

Durchbrich deine Alltagsroutine und gehe neue Wege – im wahrsten Sinne des Wortes: Überlege dir zum Beispiel drei neue Wege zu deinem Einkaufsladen. Du kannst auch neue Wege in deinen Spaziergang einbauen oder in den Weg zum Bäcker. Wichtig ist, dass es neue, vorher noch nicht begangene Wege sind. Ein Umweg darf gerne eingeschlagen werden. Vielleicht hast du auch im Homeoffice dein tägliches Sportprogramm? Baue doch einfach mal eine andere, neue Übung ein. Oder putze einfach mal mit der Hand die Zähne, die du normalerweise nicht dazu nutzt. Du könntest auch euer vielleicht tägliches ZOOM-Teammeeting einfach mal anders beginnen als bisher. Es gibt viele Ansätze, wie du deine Alltagsroutine durchbrechen kannst. Halte deine Ansätze auf der nächsten Seite fest und versuche, sie in den kommenden Tagen umzusetzen.

Reflektiere währenddessen: Was ist anders? Was fällt dir auf? Lege deinen Fokus auf deine Gedanken und deine Körperempfindungen und notiere deine Erfahrungen. Wie hat dir diese kleine Änderung in deiner Routine zu neuen Sichtweisen verholfen? Oftmals sind es diese Kleinigkeiten, die uns dazu verhelfen, Herausforderungen aus einem neuen, ungewohnten Blickwinkel zu betrachten und kreative Lösungsansätze zu entwickeln.

Day Three



Liste meiner Aktivitäten

Reflexion

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



Digital Logbook

Day
4

7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Day Four



Created by Tina Berrett
from Noun Project

Hintergrund

Das große Ganze sehen

Das Streben nach Sinn im Leben ist nach dem österreichischen Psychologen Frankl unsere primäre Motivationskraft. Deshalb möchten wir heute mit dir zusammen einmal ganz bewusst bestimmte Aktivitäten hinterfragen und nach dem „Warum“ suchen – insbesondere die Aktivitäten, die du vielleicht nicht ganz so gerne tust. Ist uns das „Warum“ bekannt, fallen uns die Dinge leichter und machen mehr Spaß – und darum geht’s ja in unserem Happiness Workout ;-)

Dazu eine kleine Geschichte:

Drei Arbeiter sitzen am Wasser und schleifen Holz, als ein Kind vor sie tritt und den ersten fragt: „Was machst du?“ Dieser antwortet: „Das siehst du doch – ich schleife Holz.“ Die gleiche Frage stellt das Kind daraufhin dem zweiten Arbeiter, der zurückgibt: „Ich muss meine Familie ernähren, deshalb verdiene ich hier mein Geld.“ Das Kind fragt schließlich auch noch den dritten Arbeiter, der seine Augen übers Wasser schweifen lässt und antwortet: „Ich baue ein Segelschiff.“ Schleifst du Holz oder baust du ein Segelschiff?

Angelehnt an M. Tomoff in Zeitzuleben

Day Four



Created by Tina Berrett
from Noun Project

Instruktion

Schritt 1

Schaue dir drei Aktivitäten aus deinem (Arbeits-)Alltag an, die du nicht ganz so gern tust. Halte diese auf der nächsten Seite fest.

Schritt 2

Stelle dir nun die folgenden Fragen dazu:

- *Wofür tue ich das?*
- *Hat es positive Auswirkungen auf andere, wenn ich diese Sache mache?*
- *Bringt es mich persönlich weiter, wenn ich diese Sache mache?*
- *Wenn ich der Aktivität nicht nachgehen würde, welche Auswirkungen hätte das?*

Durch diese kleine Übung kannst du reflektieren, welche deiner Aktivitäten sinnstiftend sind und welche vielleicht eher nicht. Wenn wir das Gefühl haben, es bringt uns oder andere Menschen weiter, machen viele Dinge mehr Spaß und fallen uns leichter.

Angelehnt an M. Tomoff in Zeitzuleben

Day Four



Meaning



Created by Tina Berrett
from Noun Project

Liste meiner Aktivitäten

Reflexion

1.

2.

3.



Digital Logbook

Day
5

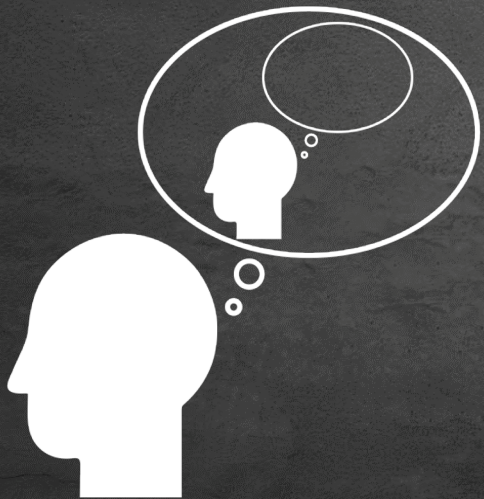
7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Day Five



Self Reflection



Created by Aenne Briemann
from Noun Project

Hintergrund

Wir Menschen haben gut ausgeprägte Reflexe. Bei unvorhergesehener Gefahr können wir sehr schnell reagieren, ohne groß darüber nachzudenken. Fährt zum Beispiel ein Auto in Höchstgeschwindigkeit auf uns zu, so weichen wir intuitiv und blitzschnell aus. Diese intuitiven und gefühlsmäßigen Handlungen bieten uns einen großen Überlebensvorteil. Würden wir jedoch nie über unsere Handlungen reflektieren und stattdessen einfach in jeder Situation spontan und unüberlegt agieren, würde dies wohl zu verschiedenen Schwierigkeiten führen. Die Reflexion des eigenen Tuns beschreibt einen der Punkte, die uns menschlich machen.

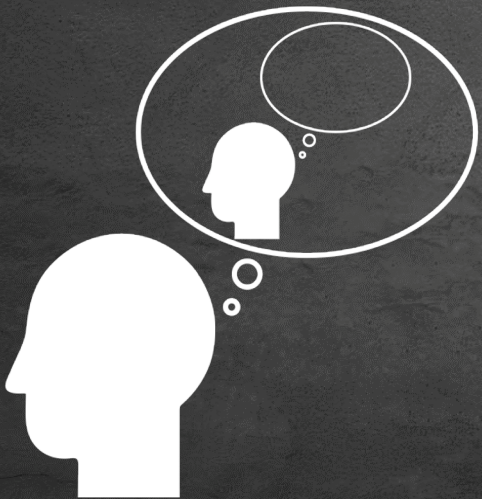
Alltagssprachig bedeutet Reflexion *bewusstes Nachdenken*. Nach Greif (2008) ist es wichtig, ziellose, kreisende Grübeleien klar von ergebnisorientierten Selbstreflexionen abzugrenzen. Setzt du dich beispielsweise selbstkritisch mit deiner eigenen Arbeitsleitung auseinander, die dich nicht zufrieden stellt, dann ist das der Beginn einer Selbstreflexion. Überlegst du dir konkret, was du das nächste Mal anders machen möchtest, so sprechen wir von einer ergebnisorientierten Selbstreflexion, denn du hast ein praktisch verwertbares Ergebnis am Ende.

Wir möchten mit unserer heutigen Übung einen solchen, ergebnisorientierten Selbstreflexionsprozess bei dir anstoßen. In den vergangenen Tagen hast du bereist deinen Kopf frei gemacht, deine Alltagsroutine durchbrochen und neue Sichtweisen errungen. Dadurch hast du nun eine gute Basis für eine gelungene und ergebnisorientierte Selbstreflexion.

Day Five



Self Reflection



Created by Aenne Brielmann
from Noun Project

Instruktion

Schritt 1

Starte im äußeren Bereich der Matrix. Überlege dir zuerst, was du an dieser durch Veränderungen geprägten Zeit besonders magst. Überlege dir weiterhin: Was hast du bis jetzt Neues gelernt? Was fehlt dir? Wo liegt ein Bedürfnis? Nimm dir dafür vier Minuten Zeit und trage es in die Felder ein.

Schritt 2

Widme dich nun dem inneren Teil der Matrix und leite ab, was du von den Punkten aus dem äußeren Bereich der Matrix behalten möchtest, was du verändern möchtest, womit du aufhören möchtest und was du noch versuchen kannst.

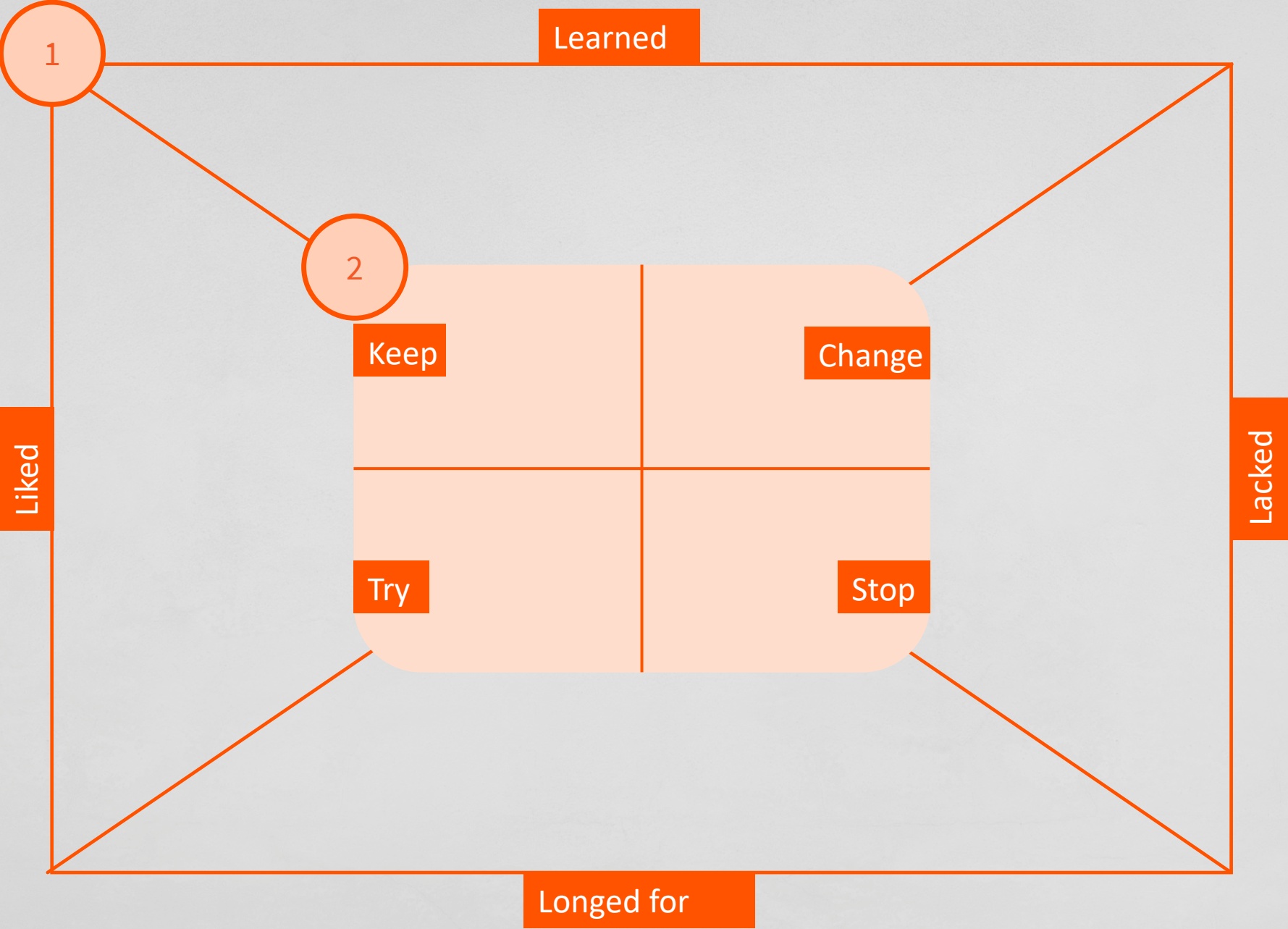
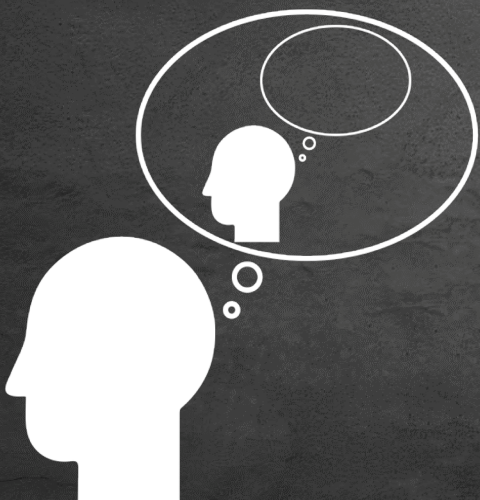
Schritt 3

Auf geht's. Nimm die Punkte mit in deinen Alltag und setze sie um.

Day Five



Self Reflection



Created by Aenne Brielmann
from Noun Project



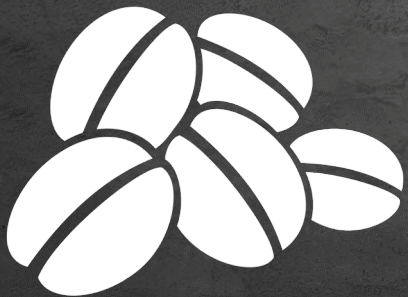
Digital Logbook

Day
6

7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Day Six



Created by Nastja Vivod
from Noun Project

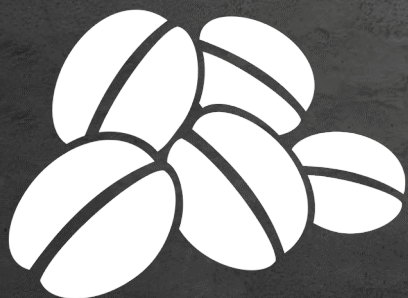
Hintergrund

Bad weighs more than good – genauer gesagt, wirkt ein negatives Ereignis so stark wie fünf positive, haben Baumeister und Kollegen (2001) herausgefunden. Oder anders gesagt: Ein negatives Ereignis kann nicht durch ein oder zwei, sondern erst durch fünf (!!) positive Ereignisse wieder aufgewogen werden. Das liegt unter anderem daran, dass wir schlechte Informationen gründlicher als gute verarbeiten. Was positiv ist, findet oft zu wenig Erwähnung, häufig sind wir im „Problemmodus“. Gen Ende dieses Workouts und mit dem Start in die neue Woche möchten wir wir mit dir zusammen trainieren, den Fokus auf die kleinen, schönen Ereignisse zu legen.

Instruktion

Lege dir morgens eine Anzahl von zum Beispiel Kaffeebohnen oder Münzen in die rechte Hosentasche. Wenn gerade etwas gut läuft, wandert eine Kaffeebohne von der rechten in die linke Hosentasche. Ziehe am Abend Bilanz und halte deine positiven Ereignisse auf der nächsten Seite fest.

Day Six



Created by Nastja Vivod
from Noun Project

Liste meiner positiven Ereignisse

1.

2.

3.



Digital Logbook

Day
7

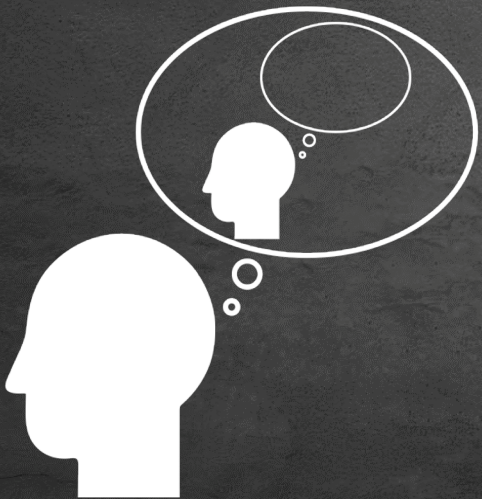
7 × 7 Happiness Workouts for a more positive day

7 Days × 7 Minutes

Day Seven



Self Reflection



Created by Aenne Brielmann
from Noun Project

Hintergrund & Instruktion

Willkommen zu Tag 7 – dem letzten Tag unseres Happiness Workouts. Zeit für eine kleine Selbstreflexion: Überlege, was konkret dir in der letzten Woche geholfen hat, welche Veränderungen du wahrgenommen hast und welche Übung du langfristig in deinen Alltag integrieren möchtest. Die langfristige Integration der Übungen in deinem Alltag verstärken den positiven Nutzen, den du aus ihnen ziehen kannst. Halte daher deine Überlegungen auf der nächsten Seite fest. Drucke dir diese Seite dann zum Beispiel aus, um kontinuierlich erinnert zu werden.

Auch wir sind gespannt, wie es dir während des Workouts ergangen ist, um zukünftige Workouts zu konzipieren. Nimm dir (ja, zusätzlich zu den sieben Minuten ;-)) einige Minuten Zeit, um uns ein kurzes Feedback zu geben:

<https://survey.leuphana.de/index.php/885154?lang=de>

Day Seven

Mein *Take Away* aus dem
Happiness Workout



Das hat mir am besten gefallen

Das hat mir geholfen

Diese Veränderungen habe ich wahrgenommen

Diese Übungen möchte ich langfristig in meinen Alltag integrieren