

ACTION FOR HAPPINESS

Happy Café Network – Frequently Asked Questions

Dieses Dokument gibt Antworten auf eine Reihe von häufig gestellten Fragen zu Happy Cafés. Wenn du daran interessiert bist, ein lokales Happy Café zum Laufen zu bringen, lese zunächst diese.



Was ist ein Happy Café?

Ein Happy Café ist ein Café, das Teil des Happy Café-Netzwerks ist, das von Mitgliedern der Action for Happiness-Bewegung gegründet wurde. Es ist ein Ort, an dem diejenigen, die ein glücklicheres Leben für sich und andere suchen, sich bei einem Kaffee miteinander verbinden und auf wissenschaftlicher Basis Fähigkeiten erlernen können, um das psychologische Wohlbefinden zu verbessern. Diese Fähigkeiten sind in den "Zehn Schlüsseln für ein glücklicheres Leben" verankert. Dazu gehört es, gute Beziehungen zu entwickeln, Gutes für andere zu tun, einen positiven Ansatz zu verfolgen, neue Dinge auszuprobieren und sich mit deiner Person wohl zu fühlen.

Was ist Action for Happiness?

Action for Happiness ist eine schnell wachsende Bewegung von Menschen, die sich für eine glücklichere und freundlichere Welt einsetzen. Seit seiner Einführung im Jahr 2011 haben sich Millionen von Menschen in 180 Ländern mit ihren Ideen beschäftigt und über Hunderttausend sind der globalen Gemeinschaft beigetreten. Die zentrale Idee ist einfach, aber tiefgreifend: Die Menschen verpflichten sich zu einem Leben, das mehr Glück schafft - sowohl für sich selbst als auch für andere.

Die Bewegung ist weltlich, wissenschaftlich fundiert und für alle offen. Der Schutzpatron der Bewegung ist seine Heiligkeit der Dalai Lama, dessen universelle Botschaften über Glück und Güte bei Menschen aller Herkunft Anklang finden. Mitbegründer sind der Ökonom Professor Lord Richard Layard, der Sozialinnovator Geoff Mulgan und der Pädagoge Sir Anthony Seldon.



Wie viele Happy Cafés gibt es im Netzwerk?

Mehr als 30 Cafés in vielen Teilen des Vereinigten Königreichs und darüber hinaus sind dem Netzwerk beigetreten, seit es im Oktober 2014 eingerichtet wurde. Sie können auf einer interaktiven Karte auf unserer Happy Café-Seite gefunden werden. Happy Cafés wurden auch in Italien, Deutschland, Rumänien, Kanada, Costa Rica, Kambodscha, den Philippinen, Taiwan und Australien eingerichtet. Viele weitere sind in Aussicht. Happy Cafés werden auch in Schulen, Universitäten und Gemeindezentren eingerichtet. Ein großes Unternehmen plant, seine hauseigenen Cafés in Happy Cafés zu verwandeln.



Was zeichnet ein Happy Café aus?

Happy Cafés werden durch einen Happy Café-Aufkleber gekennzeichnet, der anzeigt, dass es Teil des Happy Café-Netzwerks ist. Im Café findest du Broschüren, die das Konzept von Happy Café erläutern, Postkarten, in denen die "Zehn Schlüssel für ein glücklicheres Leben" zusammengefasst sind, ausführlichere Anleitungen zu den Zehn Schlüsseln sowie farbenfrohe Plakate, die dich dazu inspirieren, die Zehn Schlüssel in die Praxis umzusetzen, und Anstecker, die du tragen kannst, um mit anderen in Kontakt zu kommen. Möglicherweise gibt es auch eine Auswahl relevanter Bücher, die im Café gelesen werden können, und dort können verschiedene Aktivitäten zum Wohlbefinden durchgeführt werden.



Wie kann ich ein Happy Café starten?

Der einfachste und üblichste Weg, ein Happy Café zu eröffnen, besteht darin, ein bestehendes lokales Café mit einem ähnlichen Ethos und unterstützenden Café-Besitzer zu finden und einzuladen, sich dem Netzwerk anzuschließen und ihr Café in ein Happy Café zu verwandeln. Du kannst diese Einladung verwenden, um ein Happy Café zu werden, und die Idee zu verbreiten. Als Ansporn kannst du darauf hinweisen, dass dies die Öffentlichkeit auf das Café aufmerksam machen könnte und sie auf eine interaktiven Karte gesetzt werden können, die möglicherweise Hunderttausende Glücksaktivisten erreicht. Wir können auch Action for Happiness-Mitglieder, die in der Nähe eines erfolgreichen Happy Café leben, ermutigen, dieses zu besuchen.

Eine andere - und kompliziertere - Möglichkeit besteht darin, ein leeres Café, Geschäft oder Gemeindegebäude zu übernehmen und es in ein Happy Café umzuwandeln, möglicherweise mithilfe eines sozialen Unternehmens, einer örtlichen Behörde oder Crowdfunding.



Ist der Beitritt zum Netzwerk kostenpflichtig?

Wir wollen, dass sich das Happy-Café-Konzept so weit wie möglich verbreitet. Für das Starter Pack und das Herunterladen der Ressourcen fallen derzeit keine Gebühren an.

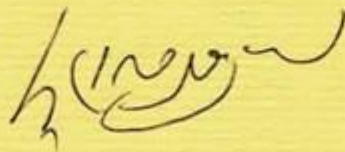
Wir sind jedoch eine kleine gemeinnützige Organisation und wäre sehr dankbar für eine Spende zur Deckung unserer Ausgaben. Es wird auch eine geringe Gebühr für Ersatzbestände erhoben.

Die einzige Voraussetzung für den Beitritt zum Netzwerk ist die Einhaltung der Mission und des Ethos von Action for Happiness, die in dieser Botschaft des Dalai Lama zusammengefasst sind:



THE DALAI LAMA
MESSAGE

As human beings we all want to live a happy life and be part of a happy society. But in the modern world we do not give this a high enough priority. *Action for Happiness* encourages each of us to live more compassionately and put the happiness of others at the center of our lives. This is the path to lasting peace and happiness. I am very happy to have been invited to be the patron of this movement and I encourage everyone, whatever their background, to join us and make a personal commitment to helping to create a happier world.



"Als Menschen wollen wir alle ein glückliches Leben führen und Teil einer glücklichen Gesellschaft sein. In der modernen Welt wird dem jedoch keine ausreichend hohe Priorität eingeräumt. Action for Happiness ermutigt jeden von uns, mitfühlender zu leben und das Glück anderer in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen. Dies ist der Weg zu dauerhaftem Frieden und Glück. Ich freue mich sehr, als Schirmherr dieser Bewegung eingeladen worden zu sein, und ich ermutige jeden, unabhängig von seinem Hintergrund, sich uns anzuschließen und persönlich dazu beizutragen, eine glücklichere Welt zu schaffen." Dalai Lama

Was sind die nächsten Schritte?

Sobald du in der Lage bist, ein Happy Café zu eröffnen, erhältst du ein Starter Pack, bestehend aus Fensteraufklebern, Ten-Keys-Postkarten und Anleitungen sowie Action-for-Happiness-Anstecker, die im Café getragen werden können.

Es gibt auch online verfügbare Grafiken zum Drucken der Action-for-Happiness-Poster und des Happy-Café-Flyers in druckfertigen oder druckfertigen Formaten. Zu diesem Zeitpunkt oder nach einer Auftaktveranstaltung für das Café wird dein Happy Café auf der interaktiven Karte auf unserer Website angezeigt.



Was kann man in einem Happy Café machen?

Heutzutage können sich die Leute treffen und wie oben beschrieben in der Literatur stöbern und vielleicht ihre Gedanken auf eine "Was mich glücklich macht" - oder "Dankbarkeit" -Wand richten. Es können auch Meetups geplant werden, etwa einmal pro Woche, um die Chancen zu erhöhen, Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Dies können strukturiertere, gehostete Gespräche sein, die sich mit den Zehn Schlüsseln für ein glücklicheres Leben befassen, oder andere verwandte Themen, die für die Anwesenden von besonderem Interesse sind.



Weitere Aktivitäten, die in einem Happy Café organisiert werden können, sind:

- Durchführen des 8-wöchigen Action-for-Happiness-[Erkunde-was-zählt-Kurses](#)
- Vorträge zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden - z.B. Belastbarkeit, Beziehungen, positive Psychologie, Mitgefühl, messbares Glück
- Betrachten Sie relevante [TED Vorträge](#) oder -Videos aus dem [Action-for-Happiness-YouTube-Kanal](#)

- Vorführung von Filmen zum Thema Glück (wir können eine Auswahl empfehlen)
- Brettspiele zum Wohlbefinden
- Erlebnisaktivitäten (z. B. Achtsamkeit, Meditation, Yoga, Nackenmassage)
- Schnelle Wort- und Ratespiele -
- Andere Gruppenaktivitäten wie Malen, Färben, Singen oder lustige Ereignisse

Wer veranstaltet Events in einem Happy Café?

Wenn der Eigentümer des Cafés nicht zur Verfügung steht oder nicht bereit ist, Happy Café-Aktivitäten und -Veranstaltungen durchzuführen, können möglicherweise Mitglieder von Action for Happiness vor Ort und Teilnehmer des Cafés diese durchführen. Zum Beispiel kann ein Hinweis im Café angebracht werden, in dem diejenigen, die sich der Gruppe anschließen und eine aktive Rolle spielen möchten, ihre Kontaktdaten hinterlassen können. Wir haben Hosting-Richtlinien und überlegen derzeit, wie wir Freiwillige für diesen Job gewinnen können.

In Happy Cafés müssen keine Veranstaltungen organisiert werden - diese Cafés können auch nur ein Ort sein, an dem man sich mit anderen Menschen trifft und sich auf ein glücklicheres Leben konzentriert. Es ist jedoch offensichtlich, dass es hilfreich ist, Veranstaltungen zu organisieren, um Menschen zu motivieren und eine lokale Gemeinschaft von Gleichgesinnten aufzubauen.



Wie werden Happy Cafés beworben?

Du kannst Menschen in ein Happy Café einladen, indem du zunächst ein Einführungs-Event organisierst. Um die Publizität für den Start zu maximieren, kannst du dich an deine lokale Zeitung oder deinen lokalen Sendekanal wenden, da diese tendenziell sehr an positiven Geschichten wie diesen interessiert sind.

Social-Media-Seiten (Facebook, Twitter, Instagram usw.) können auch verwendet werden, um Happy Cafés bekannt zu machen. Auch unsere Einführungsbrochüren können an verschiedenen öffentlichen Orten (z. B. in Bibliotheken, Hochschulen, Buchhandlungen, Reformhäusern, Gemeindezentren, Arztpraxen usw.) aufbewahrt werden. Wenn du dich auf unserer Website auf der Karte von Happy Café befindest, wird dies auch dazu beitragen, das Bewusstsein für das Café zu schärfen.



CLICK HERE TO JOIN THE FORUM ON FACEBOOK
HAPPY CAFE NETWORK

ACTION FOR HAPPINESS

Warum lohnt sich das?

Durch die Mitgliedschaft im Happy Café Network unterstützen die Cafésbesitzer einen guten Zweck und werden hoffentlich durch ihre Verbindung zu Action for Happiness zusätzliche Kunden gewinnen. Lokale Action-for-Happiness-Gruppen wiederum erhalten möglicherweise einen Ort für ihre Aktivitäten im Café und ermutigen mehr Menschen, sich der Bewegung anzuschließen.



Vielen Dank für deine Hilfe bei der Schaffung einer glücklicheren und freundlicheren Welt!

www.actionforhappiness.org

www.actionforhappiness.de

ACTION FOR HAPPINESS

DEUTSCHLAND