

ACTION FOR HAPPINESS

Richtlinien für Happy Cafés

Dieses Dokument enthält Richtlinien für die Ausrichtung einer Happy Café-Versammlung. Diese basieren auf Aktivitäten, die im ersten Happy Café in Brighton erfolgreich ausprobiert wurden.



Ein erfolgreiches Treffen veranstalten

- Die Gastgeber müssen dazu beitragen, eine sichere, freundliche, entspannte und positive Atmosphäre zu schaffen. Sie sorgen dafür, dass jeder willkommen ist und sich wohl fühlt, an Diskussionen teilzunehmen, und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, Beiträge abzulehnen, wenn sie dies vorziehen.
- Die meisten Leute mögen eine Mischung aus offener Diskussion (nicht geführt) und strukturierter Diskussion über Action for Happiness und verwandte Themen.
- Es kann gut funktionieren, wenn die Teilnehmer die Möglichkeit haben, in der ersten Hälfte eines Treffens offene Gespräche zu führen und in der zweiten Hälfte eine strukturiertere Diskussion zu führen, vielleicht um einen der "Zehn Schlüssel zu einem glücklicheren Leben".
- Die Gastgeber müssen sicherstellen, dass die Menschen die Gelegenheit nicht nutzen, um für ihr eigenes Geschäft zu werben. Wenn jemand einen Workshop oder eine Schnupperstunde anbieten möchte, sollte er mit dem Veranstalter sprechen, um sicherzustellen, dass dies mit der Mission „Action for Happiness“ zusammenpasst, und um zu vereinbaren, was angemessen ist.
- Action-for-Happiness-Ausweise sind nützlich, um die Gastgeber und Teilnehmer zu identifizieren und eventuelle Ermäßigungen im Café für die Träger der Abzeichen in Anspruch zu nehmen.
- Vor allem die Gastgeber sollten sich entspannt fühlen, die Veranstaltung genießen und sich auf eine Weise entwickeln, die sich richtig anfühlt. Wenn die Leute zufriedener und inspirierter gehen, um Action for Happiness zu unterstützen, war es ein großer Erfolg!



Detaillierte vorgeschlagene Schritte

1. Sei rechtzeitig vor Ort, um alles vorzubereiten.
2. Reserviere Tische für die erwarteten Teilnehmer und markiere diese mit Happy-Café-Flyern.
3. Besorge Action-for-Happiness-Ressourcen, z.B. Ausweise, Postkarten und Anleitungen.
4. Begrüße die Teilnehmer herzlich beim Betreten, gebe ihnen einen Ausweis, wenn sie keinen tragen, und schlage vor, sich einen Kaffee zu holen.
5. Beginne die Veranstaltung, indem du etwas über die Action-for-Happiness-Bewegung, lokale Gruppen / Kurse und die Idee hinter Happy Cafés sagst.
6. Hilfe den Menschen, sich zu entspannen, indem du die Teilnehmer bittest, zunächst ein paar tiefe Atemzüge zu machen.
7. Lass die Leute sich kennenlernen. Warte ungefähr eine Stunde, bis sich die Leute unterhalten und etwas zu essen oder zu trinken haben. Sie einzuladen, ein oder mehrere gute Dinge, die ihnen in dieser Woche passiert sind, paarweise zu teilen, ist ein guter Weg, um das Eis zu brechen.
8. Biete eine strukturierte Diskussion in kleinen Gruppen an. Es könnte davon handeln, was sie glücklich oder dankbar macht, oder von den "Zehn Schlüsseln für ein glücklicheres Leben" (siehe Vorschläge unten).
9. Ermutige die Menschen, sich zu bewegen, damit sie nicht die ganze Zeit mit derselben Person sprechen.
10. Bringe die Menschen auf freundliche und ermutigende Weise in das Gespräch ein, achte insbesondere auf Menschen, die anscheinend nicht teilnehmen.
11. Hilfe den Menschen, in Kontakt zu bleiben, indem du ein Blatt verteilst und die Teilnehmer einlädst, ihre Kontaktdaten mitzuteilen, wenn sie über zukünftige Zusammenkünfte auf dem Laufenden gehalten werden möchten.
12. Schließe die Versammlung ab, bedanke dich für die Anwesenheit, bespreche das nächste geplante Treffen, räume die Materialien weg und den Bereich auf.



Zehn-Schlüssel-Fragen zur Diskussion

- **GIVING - GEBEN** (Tu etwas für andere)
Warum ist es wichtig? Was machst du, um anderen zu helfen? Wie könnten Sie mehr freundliche Taten vollbringen?
- **RELATING - VERBINDEN** (Verbinde dich mit anderen)
Wer ist für Sie am wichtigsten? Was tun Sie, um Ihre Beziehungen zu erweitern? Können wir uns zu sehr um Beziehungen kümmern?
- **EXERCISING - BEWEGEN** (Sorge gut für deinen Körper)
Wie bleibst du aktiv und gesund? Was hindert dich daran, Sport zu treiben? Wie kannst du die Hindernisse überwinden?
- **AWARENESS - ACHTSAMKEIT** (Lebe bewusst)
Genießt du das Leben in vollen Zügen? Wann hörst du auf, es zu bemerken? Übst du Achtsamkeit? Was wirst du tun, um bewusster zu werden?
- **TRYING OUT – AUSPROBIEREN** (Lerne immer wieder Neues)
Welche neuen Dinge hast du in letzter Zeit versucht? Was hält dich davon ab? Was kann dir dabei helfen, Neues zu lernen und auszuprobieren?
- **DIRECTION – AUSRICHTUNG** (Setz dir Ziele, auf die du dich freust)
Was sind deine wichtigsten Ziele? Was machst du, um sie zu erreichen? Was kannst du noch tun?
- **RESILIENCE – INNERE STÄRKE** (Lerne wieder auf die Beine zu kommen)
Wie kommst du in schwierigen Zeiten zurecht? Ist die Vermeidung des Scheiterns der Schlüssel zum Erfolg? Wie können wir zu uns selbst freundlicher sein?
- **EMOTIONS – GEFÜHLE** (Finde heraus, was dir gut tut)
Wann fühlst du dich gut? Bist du eine Halb-Leer- oder Halb-Voll-Person? Wie kannst du positiver vorgehen?
- **ACCEPTANCE – ANNEHMEN** (Fühl dich wohl mit dir selbst)
Fühlst du dich wohl mit deinem wahren Ich? Vergleichst Du dich mit anderen? Wie tragen soziale Medien bei? Strebst Du immer nach Perfektion? Was sind deine Stärken?
- **MEANING – SINN** (Sei Teil von etwas Größerem)
Was gibt deinem Leben einen Sinn und Zweck? Ein Job, Beziehungen, Religion, Gemeinschaft oder guter Zweck? Gibst du diesen Priorität?

GREAT DREAM

10 Schlüssel zum glücklicheren Leben

GIVING		Tu etwas für andere
RELATING		Verbinde dich mit anderen
EXERCISING		Sorge gut für deinen Körper
AWARENESS		Lebe bewusst
TRYING OUT		Lerne immer wieder Neues
DIRECTION		Setz dir Ziele, auf die du dich freust
RESILIENCE		Lerne, wieder auf die Beine zu kommen
EMOTIONS		Finde heraus, was dir gut tut
ACCEPTANCE		Fühl dich wohl mit dir selbst
MEANING		Sei Teil von etwas Größerem

ACTION FOR HAPPINESS www.actionforhappiness.de

ACTION FOR HAPPINESS

Mach mit. Sei Teil der Veränderung

Wir alle wollen ein glückliches Leben führen und wollen, dass auch die Menschen, die wir lieben, glücklich sind. Doch trotz jahrzehntelangem Wirtschaftswachstum sind wir als Gesellschaft heute nicht glücklicher als vor sechzig Jahren. Wir müssen unsere Prioritäten überdenken.

Die gute Nachricht: Unser Handeln kann unser Lebensglück beeinflussen. Denn was uns glücklich macht, hat weniger mit unserem Geld oder Besitz zu tun, als mit unseren Einstellungen und Beziehungen zu anderen Menschen.

Action for Happiness ist eine Bewegung von Menschen aus allen Lebensbereichen, die sich in ihrem eigenen Leben, in Nachbarschaften, an Arbeitsplätzen und in Schulen für eine glücklichere und fürsorglichere Gesellschaft einsetzen.

Wir helfen Menschen, praktische Wege zu finden, um ihr Wohlbefinden zu steigern und andere glücklicher zu machen. Dabei stützen wir uns auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, was wirklich funktioniert. Beginne mit unseren "Zehn Schlüsseln zum glücklicheren Leben".

Eine glücklichere Welt ist möglich. Dein Handeln bewirkt etwas.

„Ich werde versuchen, mehr Glück und weniger Unglück in der Welt um mich herum zu stiften.“
Das Action for Happiness Versprechen

ACTION FOR HAPPINESS www.actionforhappiness.de

Zehn-Schlüssel-Aktionsideen

GIVING - GEBEN (Tu etwas für andere)

- Tu heute drei zusätzliche freundliche Handlungen. Biete an, zu helfen, dein Wechselgeld zu verschenken, ein Kompliment zu machen oder jemanden zum Lächeln zu bringen.
- Biete dich an jemandem zu helfen, der Probleme hat. Biete deine Unterstützung an. Zeige Interesse.

RELATING - VERBINDEN (Verbinde dich mit anderen)

- Nehme dir mehr Zeit für die Menschen, die dir wichtig sind. Chatte mit einem geliebten Menschen oder Freund, rufe deine Eltern an oder spiel mit den Kindern.
- Stellen heute drei zusätzliche Kontakte her. Bleibe stehen, um im Geschäft zu plaudern, einem Nachbarn zu winken, den Namen einer neuen Person zu erfahren.

EXERCISING - BEWEGEN (Sorge gut für deinen Körper)

- Sei heute aktiver. Steige früher aus dem Bus, benutze die Treppen, schalte den Fernseher aus, gehe spazieren - alles, was dich in Bewegung bringt.
- Iss nahrhaftes Essen, trink mehr Wasser, schlafe mehr. Beachte, welche gesunden Aktionen deine Stimmung heben und tue mehr von davon.

AWARENESS - ACHTSAMKEIT (Lebe bewusst)

- Gönn dir etwas Freiraum. Halte mindestens einmal am Tag an und nimm dir 5 Minuten Zeit, um zu atmen und im Moment zu sein.
- Beachte jeden Tag gute Dinge in deiner Umgebung und lerne sie schätzen, egal ob groß oder klein. Bäume, Vogelgesang, der Geruch von Kaffee, vielleicht Gelächter?

TRYING OUT – AUSPROBIEREN (Lerne immer wieder Neues)

- Mach heute etwas zum ersten Mal. Probiere Sushi, eine neue Route, lese eine andere Zeitung oder besuche eine Sehenswürdigkeit vor Ort.
- Lerne eine neue Fertigkeit, egal wie klein sie ist, eine Erste-Hilfe-Technik, eine neue Funktion deines Telefons, koche eine neue Mahlzeit oder verwende ein neues Wort.

DIRECTION – AUSRICHTUNG (Setz dir Ziele, auf die du dich freust)

- Mach den ersten Schritt. Denke an ein Ziel, das du anstrebst, und tu eine Sache, um anzufangen. Rufe an, fülle das Formular aus, sage es anderen.
- Teile deine Träume. Erzähle drei Menschen von einem Ziel, das dir in diesem Jahr wirklich wichtig ist, und höre dir auch ihre Ziele an.

RESILIENCE – INNERE STÄRKE (Lerne wieder auf die Beine zu kommen)

- Bitte noch heute um Hilfe. Vertraue dich einem Freund an, spreche mit einem Experten, wende dich an einen Kollegen oder bitte einen Nachbarn, dir zu helfen.
- Wenn dich etwas beunruhigt, tu etwas, was dir wirklich Spaß macht. Ändere deine Stimmung und betrachte das Problem aus einer anderen Perspektive.

EMOTIONS – GEFÜHLE (Finde heraus, was dir gut tut)

- Tue etwas, von dem du weißt, dass es dir gut tut. Höre Musik, schaue dir etwas Lustiges an, geh nach draußen oder rufe einen alten Freund an.
- Versuche jedes Mal, wenn du einen Raum betrittst, zu lächeln und etwas Positives zu sagen. Beachte die Reaktion, die du erhältst.

ACCEPTANCE – ANNEHMEN (Fühl dich wohl mit dir selbst)

- Bitte einen vertrauenswürdigen Freund oder Kollegen, dir deine Stärken mitzuteilen. Versuche, diese besser zu nutzen.
- Sei so freundlich zu dir selbst wie zu anderen. Sehe deine Fehler als Gelegenheiten zum Lernen. Beachte Dinge, die du gut machst, wie klein sie auch sein mögen.

MEANING – SINN (Sei Teil von etwas Größerem)

- Fühle dich als Teil von etwas Größerem. Verbringe Zeit mit Kindern, besuche einen inspirierenden Ort, schaue dir die Sterne an oder trete einem Club bei.
- Sei wohlthätiger. Schenke anderen deine Zeit, biete an, Nachbarn oder Freunden zu helfen, erwäge, Blut zu spenden oder sich freiwillig zu melden.