

ACTION FOR HAPPINESS

# ERKUNDE, WAS ZÄHLT

## DER "ACTION FOR HAPPINESS" KURS

### WIE MAN KURSLEITER\*IN WIRD



# WILLKOMMEN AN BORD

---

Vielen Dank, dass du den Schritt zum Kursleiter "Erkunde, was zählt" gemacht hast. Dies ist ein Kurs, der Leben verändert und es sind wunderbare Freiwillige wie du, die dies möglich machen.

Es gibt so viele Menschen da draußen, die entweder Glück suchen oder das Glück in ihrer Gemeinschaft verbreiten wollen, aber oft nicht sicher sind, an wen sie sich wenden sollen.

Indem du diesen Kurs durchführst, bringst du Menschen zusammen - sich auf das einzustimmen, was wirklich wichtig ist, mit anderen Menschen durch sinnvolle Gespräche verbinden und zu Handlungen zu inspirieren, die Hunderten von Menschen zugute kommen. Sowohl Leiter als auch Teilnehmer bezeichnen ihn regelmäßig als "lebensverändernd".

Dieser Leitfaden wird dir zu verstehen helfen, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um den Schritt zum Kursleiter zu gehen und welche Schritte dabei zu unternehmen sind.

Aber vorher laden wir dich ein, über diese drei Fragen nachzudenken:

- **Möchte ich Teil einer Bewegung sein, die sich für eine glücklichere Welt einsetzt?**
- **Würde es mir Spaß machen, eine Gruppe zusammenzubringen, um herauszufinden, was wirklich wichtig im Leben ist?**
- **Bin ich bereit, selbst etwas zu unternehmen und eine Gruppe zu inspirieren, mit mir mitzumachen?**

Wenn das passend für dich klingt, dann lies weiter, um herauszufinden, was diese Kurse ausmacht und warum sie für alle Beteiligten so wirkungsvoll sind.

Dies ist eine Gelegenheit, etwas ganz Besonderes für sich selbst und andere in deinem Umfeld zu tun. Obwohl es echtes Engagement erfordert, um den Kurs zu einem Erfolg zu machen, ist es auch sehr lohnend.



"Ich unterstütze von ganzem Herzen den Kurs und hoffe, dass viele Tausende davon profitieren und inspiriert werden, ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen, um eine glücklichere Welt zu erschaffen."

**Der Dalai Lama**, Schirmherr der Action for Happiness

# ERKUNDE, WAS ZÄHLT

Dieser Kurs ist eine einzigartige Möglichkeit, Menschen dazu zu bringen, Maßnahmen für eine glücklichere und freundlichere Welt zu ergreifen. Wir haben ihn so konzipiert, dass er einfach genug ist, um von nicht ausgebildeten Freiwilligen geleitet zu werden, welche Gruppen in ihrem lokalen Umfeld versammeln, um mit ihnen gemeinsam den Kurs zu absolvieren.

Er läuft über 8 wöchentliche Sitzungen von 2 Stunden, wobei jeder eine große Frage erkundet, wie zum Beispiel: *Was ist wirklich wichtig im Leben? Was macht uns eigentlich glücklich? und Wie sollen wir mit anderen umgehen?* (Eine vollständige Liste der Kursthemen findest du im Anhang A).

Jede Sitzung folgt dem gleichen inspirierenden und interaktiven Format, das Folgendes beinhaltet:

- **TUNING IN** - Nutzen von Achtsamkeitspraxis, Dankbarkeitsübungen und das Reflektieren über positive Aktionen als Hilfe, um auf "das was zählt" einzustimmen und um auf das Gute zu fokussieren.
- **VERBINDUNG** - Einbringen der neuesten Forschungsergebnisse, einschließlich Videos mit inspirierenden Kurzvorträgen, um persönliche Reflexionen zu ermöglichen und dann mit anderen zu diskutieren.
- **AKTION** - inspiriert von der Diskussion, verpflichtet sich jeder zu einer Aktion, die er in der kommenden Woche übernehmen möchte, über die sie bei der nächsten Sitzung reflektieren.

## WARUM DAS ERGREIFEN VON AKTIONEN WICHTIG IST

Während Gespräche uns für neue Denkweisen öffnen können, erleben wir den Benefit erst, wenn wir handeln. Jede Woche verpflichten sich die Teilnehmer (und Kursleiter) zu einer praktischen Aktion zum Ausprobieren. Es heißt ACTION for Happiness, denke daran. 😊

Der Kurs beinhaltet ein wunderbares Buch, das jeder durcharbeitet - sowie Videos, Folien und wöchentliche E-Mails, die an die Aktionen erinnern und Links zu zusätzlichen Ressourcen enthalten. Ein Beispiel für das Format findest in den Materialien der Woche 1:

[www.actionforhappiness.de/EWM-Sitzung-1](http://www.actionforhappiness.de/EWM-Sitzung-1)



"Von all den erstaunlichen Erfahrungen, die ich in den Jahren, in denen ich Action for Happiness leitete, gemacht habe, war das Leiten des 8-wöchigen Kurses die lohnendste und bereichendste Erfahrung von allen".

**Mark Williamson**, Kursleiter (und Direktor von AfH)

# WARUM DEN KURS DURCHFÜHREN?

Auf der ganzen Welt haben Menschen sich engagiert, um diesen Kurs zu durchzuführen, und viele Kursleiter leiten ihn immer wieder. Was jeder Leiter aus dieser Erfahrung mitnimmt, ist sehr persönlich. Jedoch gibt es drei Bereiche, die häufig auftauchen, wenn sie darüber sprechen, warum sie den Kurs lieben.

## **Es ist eine Chance, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben.**

Viele von uns schauen auf die Welt und wünschen sich, dass die Dinge anders wären, aber oft können wir nichts Praktisches sehen, was wir tun können. Durch die Durchführung des Kurses erfahren die Kursleiter, welche positiven Auswirkungen es hat, Menschen zum Handeln zu inspirieren und wie sich diese Aktionen auch in der Gemeinschaft ausbreiten.

## **Die Teilnehmer finden es lebensverändernd.**

Die Möglichkeit, diese großen Fragen zu erforschen, sich tief mit Gleichgesinnten zu verbinden und mit Aktionen in der realen Welt zu experimentieren, ist eine ziemlich starke Erfahrung - tatsächlich bekommen wir regelmäßig von Teilnehmern gesagt, dass es ihr Leben verändert hat!

## **Kursleiter lieben es, den Kurs durchzuführen**

Der Kurs ist effektiv und einfach durchzuführen, so dass sich die Leiter darauf konzentrieren können, ihn auch für sich selbst zu genießen. Sie gehen auf eine lohnende persönliche Entdeckungsreise, verbinden sich mit neuen und inspirierenden Menschen und bauen ihr Vertrauen als Community-Aktivist und Changemaker auf.

### **DIE AUSWIRKUNGEN DES KURSES**

*Erkunde, was zählt* hat nachweislich einen tiefgreifenden Einfluss auf die Teilnehmer, einschließlich einer starken Zunahme der Lebenszufriedenheit (+20%), des mentalen Wohlbefindens (+13%), des Mitgefühls (+9%) und des sozialen Vertrauens (+16%). Weitere Informationen zu den Auswirkungen des Kurses und eine Sammlung von Zitaten von Kursleitern und Teilnehmern findest du in Anhängen B und C.



"Ohne diesen Kurs wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe immer noch schlechte Tage und das Leben ist sicherlich nicht perfekt. Aber es hat mir wirklich sehr geholfen. Jetzt versuche ich, die Veränderung zu sein, die ich sehen will."

**Jasmine Hodge-See, Kursteilnehmerin**

# WEN WIR SUCHEN

---

Dies ist kein Kurs im traditionellen Sinne; es gibt nichts zu lernen und nichts zu lehren. Du musst also kein Experte oder erfahrener Kursleiter sein.

Du musst nur bereit sein, auf eine persönliche Reise zu gehen, mit der Begeisterung, eine Gruppe um dich herum zu versammeln und der Sensibilität, einen Raum zu schaffen, in dem sich jeder gehört fühlt.

Es gibt drei Kernfähigkeiten, mit denen sich Kursleiter auskennen müssen:

## Den Raum halten für andere

Du musst jemand sein, der zu aktivem, wertfreiem Zuhören fähig ist und ein Bewusstsein für die Personen im Raum und ihre Bedürfnisse hat. Du brauchst Fingerspitzengefühl, um in der Lage zu sein, auf eine Weise zu interagieren, die zu frei fließenden, sinnvollen Gesprächen anregt.

*> Bist du jemand, der sich wirklich für andere Menschen interessiert?*

## Mit gutem Beispiel vorangehen

Manchmal kann es für die Teilnehmer unklar sein, was sie in an einer Diskussion teilen können oder wie sie über die von ihnen ergriffenen Aktionen sprechen sollen. Daher ist es wichtig, dass die Leiter auch als Teilnehmer im Kurs voll einbezogen werden, damit sie mit gutem Beispiel vorangehen und den Weg weisen können.

*> Bist du bereit, eine persönliche Reise zu unternehmen und offen dafür, das mit anderen zu teilen?*

## Die Dinge auf Kurs halten

Obwohl wir alles getan haben, um den Kurs einfach zu gestalten, gibt es verschiedene Dinge, die wir von Kursleitern erwarten, wie z.B. die Suche nach einem geeigneten Veranstaltungsort, die Werbung für den Kurs vor Ort und die Sicherstellung, dass der Kurs zeitgerecht und so durchgeführt wird, wie er konzipiert wurde.

*> Bist du bereit, die Verantwortung für deinen Kurs zu übernehmen und seinen Erfolg zu sichern?*

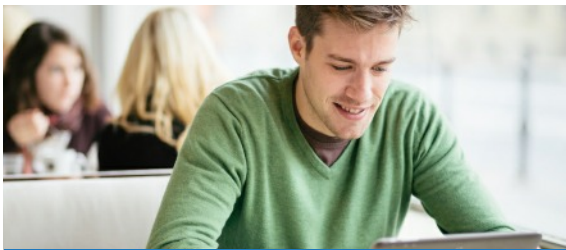


"Was mir am meisten gefiel, war, Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, die sich auf einer tiefen Ebene verbinden, um positive Veränderungen in der Welt außerhalb von uns zu bewirken. Ich war tief bewegt von der Erfahrung und würde sie jedem empfehlen".

**Lucy Roberts**, Kursleiterin

# DURCHFÜHRUNG DES KURSES

Die erste Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist, dass man jemanden hat, mit dem man ihn durchführen kann. Dein Co-Leiter wird dir eine große Hilfe sein, die Dinge zu organisieren, Werbung für den Kurs zu machen oder sogar eine Sitzung abzudecken, wenn es dir nicht gut geht. Außerdem macht der ganze Prozess mehr Spaß, wenn es jemanden gibt, mit dem man ihn teilen kann. (Und wir können dich in der Regel bei Bedarf mit jemandem zusammenbringen - siehe Seite 9).



## ORGANISATOR

### Betreuung der praktischen Vorkehrungen:

- Organisation des Ortes
- Bekanntmachen des Kurses
- Anschreiben der Teilnehmer
- Vorbereiten des Ortes



## MODERATORIN

### Leitung der wöchentlichen Kurssitzungen:

- Erzeugen der positiven Gruppenstimmung
- Leitung der Aktivitäten und Diskussionen
- Ermutigen von Menschen zur Teilnahme
- Auf die Zeit achten

Beide Co-Leiter müssen vollwertige Teilnehmer am Kurs sein - also die Übungen mitmachen und sich jede Woche etwas vornehmen, um andere zu inspirieren, dasselbe zu tun.

Der Kursleiter ist KEIN Experte oder Lehrer - deine Aufgabe ist es, Gespräche zu befördern.



"Die richtige Atmosphäre zu schaffen, indem man einen herzlichen Empfang schafft, war sehr wichtig. Das Schwierigste war, einige großartige Gespräche unterbrechen zu müssen, um weiterzumachen und die Zeit einzuhalten!"

**Natasha Warne**, Kursleiterin

# WER KOMMT ZUM KURS?

Bei diesem Kurs geht es nicht nur darum, das Leben einiger weniger Menschen zum Besseren zu verändern, sondern auch darum, lokale Aktionswellen zu starten, die zu viel größeren Veränderungen führen.

Wir wollen, dass der Kurs für alle zugänglich ist, deshalb haben wir ihn so konzipiert:

- **Offen für alle** - ab 18 Jahren, mit unterschiedlichsten Hintergründen.
- **Läuft an einem lokalen öffentlichen Ort** - und zieht Menschen aus dem ganzen Umfeld an, die sonst nicht oft die Chance haben, sich zu treffen und sich kennenzulernen.
- **Läuft auf Spendenbasis** - mit Menschen, die soviel geben, wie sie können (siehe Anhang D).

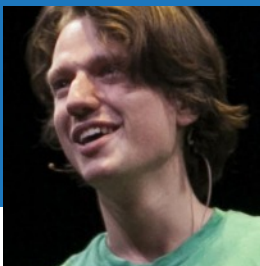
Menschen, die am Kurs teilnehmen finden sich im Allgemeinen in eines von zwei Lagern wieder (obwohl jeder einzigartig ist und viele Menschen eine Mischung aus beiden Zielen haben):

- **SUCHER:** Menschen, die nach etwas mehr Glück suchen und am Kurs teilnehmen wollen, um sich über die Möglichkeiten zu informieren, selbst glücklicher zu sein.
- **SPREADERS:** Menschen, die wollen, dass die Welt um sie herum ein glücklicher und freundlicherer Ort ist und nach Wegen suchen, das Glück auch für andere zu steigern.

Und die Magie passiert, wenn wir diese Leute zusammenbringen!

Man könnte davon ausgehen, dass "*Erkunde, was zählt*" den Menschen aufgrund des Wissens und der Ideen, die es weitergibt, hilft. Aber die wahre Kraft kommt von Menschen, die sich auf ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen **einstimmen**, sich miteinander **verbinden** und mit anderen in Beziehung setzen und dann experimentieren, indem sie in ihrem täglichen Leben **handeln**.

Was das so mächtig macht, ist, es als Teil einer Gruppe zu tun. Und je vielfältiger die Mitglieder dieser Gruppe, desto vielfältiger und inspirierender können die Diskussionen sein.



"Ich liebe es, den Kurs zu fahren. Es ist einfach magisch, mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Hintergründen zusammenzukommen, um ehrlich einige der tiefsten Themen des Lebens zu erforschen... es macht auch viel Spaß".

**Alex Nunn**, Kursleiter

# WERBUNG FÜR DEN KURS

Einer der wichtigsten Aufgaben des Kursleiters ist die Werbung für den Kurs, so dass die Mitmenschen davon erfahren und sich begeistert fühlen, sich anzumelden.

Der erfolgreichste Weg ist, tief in deine eigenen Beweggründe zu spüren, was deine Begeisterung für eine Kursteilnahme ist, und dann offen, dies mit Leuten bei jeder Gelegenheit zu teilen.

Es gibt drei Hauptmöglichkeiten, um Menschen für die Teilnahme an deinem Kurs zu begeistern:

- **Persönliche Kontakte und Mundpropaganda** - Kursleiter erzählen es ihren Freunden, Familienangehörigen und Kollegen und motivieren alle, die sie vor Ort kennen, das Interesse am Kurs bei anderen zu wecken.

> *Wen kennst du, der interessiert sein könnte, an deinem Kurs teilzunehmen oder ihn zu unterstützen?*

- **Online-Promotion** - Kursleiter teilen im Vorfeld des Kurses regelmäßige Beiträge in Social Media und richten sich an lokale Online-Gruppen (z.B. Yogatreffen).

> *Welche Gruppen kennen Sie vor Ort, in denen du versuchen kannst, den Kurs bekannt zu machen?*

- **Kreatives Gestalten vor Ort** - Kursleiter finden lustige und neue Wege, um vom Kurs zu berichten, wie z.B. kostenlose lokale Pop-up-Veranstaltungen und die Suche nach originellen Orten, um Kursposter aufzustellen.

> *Welche Ideen hast du, um den Kurs in der Nachbarschaft Werbung für den Kurs zu machen?*

## UNTERSTÜTZUNG DURCH AKTION FÜR HAPPINESS .....

Wir tun alles, was wir können, um die Kurse zu unterstützen und sicherzustellen, dass du so viele Teilnehmer wie möglich erreichst. Dazu gehört es, Menschen, die wir in der Nähe kennen, per E-Mail zu kontaktieren und bezahlte Werbung auf Social Media zu schalten. Unsere Fähigkeit, Teilnehmer zu rekrutieren, ist jedoch je nach Standort unterschiedlich, und es ist wichtig, dass Kursleiter herausgehen und ihren Kurs bekannt machen.



"Lange nach dem Kurs bleiben noch so viele der großen Dinge, die ich in diesen angenehmen Wochen gelernt habe, bei mir. Das Mitmachen war eines der wertvollsten Dinge, in die ich meine Zeit investiert habe."

**Anh Nguyen**, Kursteilnehmer



# WIE ES FUNKTIONIERT

## WAS DU BRAUCHST:

- **Co-Leiter** - entweder jemand, den du bereits kennst, der dich unterstützen möchte. Oder wenn nötig, können wir versuchen, dich mit jemandem aus unserem Netzwerk in der Nähe zusammenzubringen.
- **Veranstaltungsort** - öffentlicher Veranstaltungsort mit einem privaten Raum, in dem sich die Menschen wohlfühlen würden, und mit der Möglichkeit, Videos und Folien zu zeigen (siehe Anhang E).
- **Zeitplan** - läuft über 8 aufeinander folgende Wochen (idealerweise Di-Do-Abende, Feiertage, Ferien nach Möglichkeit vermeiden) und mit einem 8-wöchigen "Vorlauf" zwischen deiner Bewerbung und dem Startdatum

## WOZU DU DICH VERPFLICHTEST:

- **Werbung für so viele Personen wie möglich** - die ideale Anzahl von Personen ist 16 und du benötigst mindestens 6 (zusätzlich zu den beiden Leitern), damit der Kurs stattfinden kann.
- **In der beabsichtigten Weise durchführen** - mit den bereitgestellten Materialien, Strukturen und Inhalten und immer der Mission und dem Ethos von Action for Happiness treu zu bleiben.
- **Kosten so niedrig wie möglich halten** - idealerweise kostenloser oder kostengünstiger Veranstaltungsort mit Gemeinnützigkeits-Rabatt und günstigen Erfrischungen (oder sogar von der Gruppe mitgebrachten).

## WAS DU BEKOMMST:

- **Kursmaterial** - downloadbares Kurspaket, Videos und Folien (im Voraus verschickt) sowie gedruckte Kursbücher nach Bestätigung der Teilnehmerzahl.
- **Anleitung** - Leitfaden mit detaillierten Ratschlägen zur Organisation und Durchführung des Kurses, sowie Supportanrufe und E-Mails mit unserem Team und Verbindungen zu anderen Leitern.
- **Veranstaltungsseite** - spezielle Webseite für deinen Kurs (auf der sich alle Teilnehmer anmelden müssen) und die Information an alle bestehenden Action for Happiness Unterstützern in der Nähe.
- **Kosten** - die Kosten für die Durchführung deines Kurses werden von Action for Happiness übernommen, bis zu einem Betrag, den wir bei der Planung deines Kurses gemeinsam festlegen.



"Die Logistik für den Kurs zu organisieren war manchmal eine Herausforderung - wie z.B. die Sicherstellung des reibungslosen Ablaufs der Videos. Aber ich hätte es auf keinen Fall verpassen wollen - es ist etwas ganz Besonderes, den Kurs zu leiten".

**Izzy McRae**, Kursleiterin

# ERSTE SCHRITTE

---

Also bist du bereit, anzufangen? Wunderbar! Folge nur dem einfachen Prozess unten:

- **SCHRITT 1: Anmeldung als Kursleiter**

eine kurze Anmeldung, die 10-15 Minuten dauert: [www.actionforhappiness.de/leader](http://www.actionforhappiness.de/leader)

- **Schritt 2: Finde einen Co-Leiter.**

oder lass es uns in dem Anmeldeformular wissen, wenn du mit jemandem in der Nähe zusammengeführt werden möchtest.

- **SCHRITT 3: Finde einen Veranstaltungsort**

ein öffentlicher, netter, preiswerter Veranstaltungsort mit einem privaten Bereich und der Möglichkeit, Videos zu zeigen.

- **SCHRITT 4: Wähle Zeiten aus, die funktionieren.**

z.B. 8 wochentägige Abende mit Vermeidung von Feiertagen und Ferien innerhalb von 8 Wochen von der Anmeldung bis zum Startdatum.

#### Was dann passiert.....


- Wir prüfen deine Bewerbung - und wenn alles gut aussieht, vereinbaren wir mit dir und deinem Co-Leiter einen Termin, um die Pläne gemeinsam zu besprechen.
- Nach Absprache richten wir deine Buchungsseite ein und arbeiten mit dir zusammen, um sie zu bewerben.
- Wir checken mit dir kurz vor deinem Starttermin ein, um zu überprüfen, ob du die Mindestteilnehmerzahl erreicht hast und senden dir dann die Kursbücher zu.
- Du führst deinen Kurs durch und wir checken mit dir während des Prozesses ein und geben am Ende eine Zusammenfassung des Feedbacks deiner Teilnehmer.

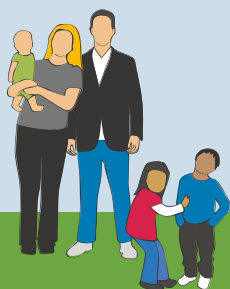
Wenn du Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, sende eine E-Mail an [kurs@actionforhappiness.de](mailto:kurs@actionforhappiness.de)

Vielen Dank, dass du als potenzieller Kursleiter den Schritt gegangen bist. Wir freuen uns auf dein Anmeldeformular und unterstützen dich bei der Umsetzung deines Kurses.

Mit Dankbarkeit und herzlichsten Wünschen,

*Das Action for Happiness Team*

THE **WORLD**  
IS CHANGED BY *your*  *example*  
NOT YOUR OPINION

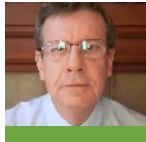


# ANHANG A: KURSTHEMEN



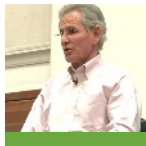
## WOCHE 1: Was ist wirklich wichtig im Leben?

Viele Dinge sind wichtig im Leben, aber wie sollen wir entscheiden, was uns wirklich wichtig ist? Diese Sitzung untersucht, ob ein größerer Fokus auf Glück und Wohlbefinden für uns alle besser sein könnte. *(Video: Richard Layard)*



## WOCHE 2: Was macht uns eigentlich glücklich?

Uns wurde gesagt, dass Glück dadurch entsteht, dass man mehr besitzt und mehr verdient, aber ist das wirklich wahr? Kommt das Glück von unseren Umständen oder unseren inneren Einstellungen? Und können wir lernen, wie wir glücklicher werden können? *(Video: Ed Diener)*



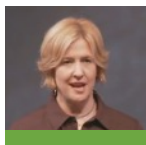
## WOCHE 3: Können wir innere Ruhe finden?

Das Leben kann sehr stressig sein. In dieser Sitzung werden wir untersuchen, wie wir effektiv mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen und mit Widrigkeiten umgehen können. Und wir werden uns einige Fähigkeiten ansehen, die uns helfen können, widerstandsfähiger zu sein. *(Video: Jon Kabat-Zinn)*



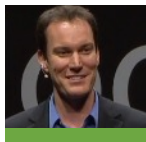
## WOCHE 4: Wie wollen wir mit anderen umgehen?

Unsere Gesellschaft erscheint zunehmend individualistisch und wettbewerbsorientiert. Ist das die menschliche Natur oder sind wir naturgemäß auch uneigennützig? Wie verhalten wir uns gegenüber anderen - und können wir lernen, mitfühlender zu sein? *(Video: Karen Armstrong)*



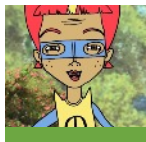
## WOCHE 5: Was macht gute Beziehungen aus?

Wir sind eine soziale Spezies und die meisten von uns wissen, dass unsere Verbindungen zu anderen von entscheidender Bedeutung sind. Aber was beeinflusst unsere Beziehungen und gibt es praktische Dinge, die wir tun können, um sie zu verbessern? *(Video: Brene Brown)*



## WOCHE 6: Können wir bei der Arbeit glücklicher sein?

Arbeit ist ein großer Teil unseres Lebens, aber viele von uns finden unsere Arbeit stressig und frustrierend. Erhalten glücklichere Organisationen bessere Ergebnisse? Was macht uns bei der Arbeit glücklich? Und was können wir dafür tun? *(Video: Shawn Achor)*



## WOCHE 7: Können wir eine glücklichere Gemeinschaften aufbauen?

Was bedeutet es, gut zusammenzuleben - und warum sind einige Gemeinschaften oder Gesellschaften viel glücklicher als andere? In dieser Sitzung werden wir untersuchen, wie wir Gemeinschaften schaffen können, die fürsorglicher, vernetzter und glücklicher sind. *(Video: Geoff Mulgan / Jody Williams)*



## WOCHE 8: Wie können wir eine glücklichere Welt schaffen?

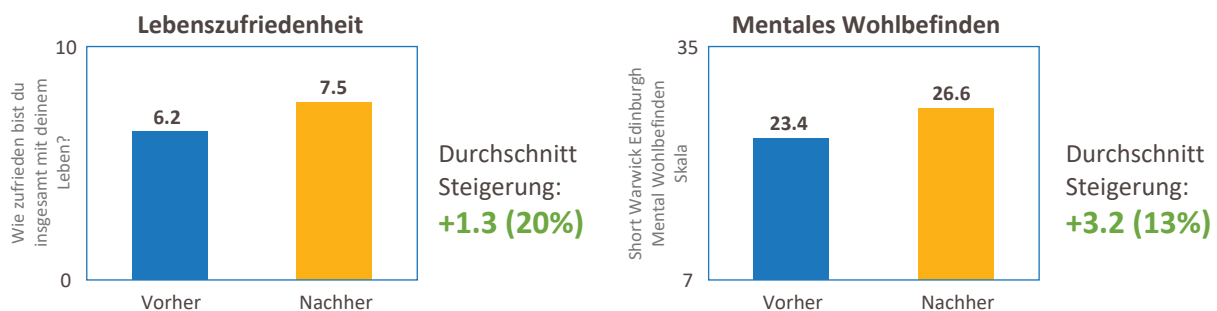
Diese Sitzung fasst alles zusammen, was wir während des Kurses behandelt haben. Es zielt darauf ab, jeden von uns zu inspirieren, in einer Weise zu leben, die zu einer glücklicheren Welt beiträgt, nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. *(Video: Mark Williamson / Narayananan Krishnan)*

# ANHANG B: AUSWIRKUNGEN DES KURSES

Die Resonanz auf die Kurse ist sehr positiv, **93%** der Teilnehmer bewerten sie mit "Sehr gut" oder "Gut". Die Analyse des Kurses hat auch ergeben, dass er **zwei fantastische Vorteile** bringt:

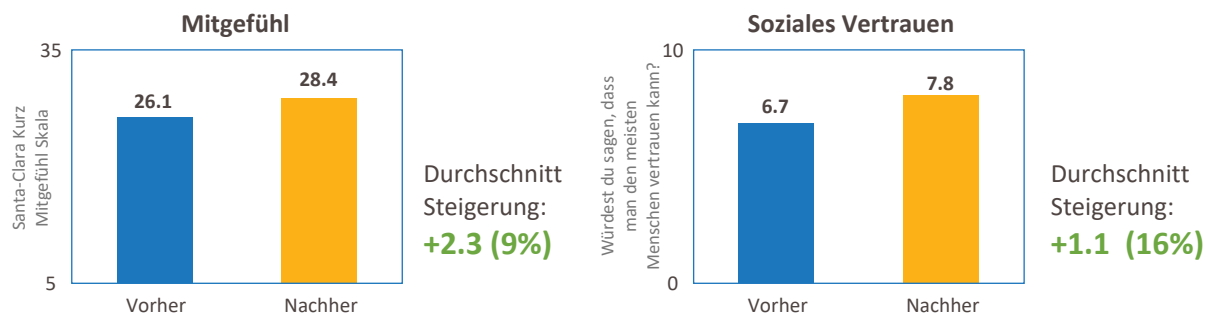
## 1. MENSCHEN WERDEN SELBST GLÜCKLICHER.

Es wurde festgestellt, dass die Teilnehmer nach dem Kurs persönlich glücklicher sind, was durch eine messbare Steigerung ihrer durchschnittlichen Lebenszufriedenheit und ihres psychischen Wohlbefindens belegt wird.



## 2. MENSCHEN KÜMMERN SICH AUCH MEHR UM ANDERE.

Die Teilnehmer tragen auch eher zu einer glücklicheren Welt bei, was sich in einer messbaren Zunahme ihres durchschnittlichen Maßes an Mitgefühl für andere und Sozialvertrauen zeigt.



"Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, die Forschung über das Glück mit der Gruppe zu erforschen und die positiven Aktionen zu sehen, die sie jede Woche ergriffen hatten. Es inspirierte mich, mehr von den Techniken auch auf mein eigenes Leben anzuwenden".

**Helen Eveleigh**, Kursleiterin

# ANHANG C: WAS DIE LEUTE DARÜBER SAGEN

---

## WAS DIE KURSLEITER GESAGT HABEN....

"Danke. Es war eine große Chance, und zu hören, wie sehr sich das auf das Leben der Menschen ausgewirkt hat, hat mich wirklich überrascht. Es war ein Privileg, mit euch an diesem Prozess teilzunehmen. Die Materialien und der Kurs, den ihr entworfen habt, sind ein wunderbares Werkzeug für Veränderungen."

"Ich liebe die Einfachheit und Struktur des Kurses. Ich denke wirklich, die meisten Leute könnten das hier leiten. Es ist so einfach angelegt. Ich fühle mich, als könnte ich jederzeit anfangen und das ihn durchlaufen lassen, ohne Angst zu haben."

"Es war eine erstaunliche Erfahrung. Diese Bewegung ist meine Leidenschaft, also war ich sehr froh, dass ich sie an verschiedene Menschen weitergeben konnte."

"In meinen Augen wird die Welt sicherlich ein glücklicherer Ort sein, wegen Action for Happiness."

## WAS DIE TEILNEHMER GESAGT HABEN....

"Ich denke, dass jeder etwas von diesem Kurs mitnehmen wird - und ich denke, dass er für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich sein wird -, aber er ist wirklich nützlich für jeden, in allen Lebensbereichen. Was für eine schöne, positive Sache, die ich jede Woche besuchen und auf die ich mich in meinem Leben konzentrieren kann!"

"Dieser Kurs hat mein Leben verändert und mir eine neu gefundene Positivität in meinen täglichen Begegnungen gegeben. Ich bin jetzt netter zu meiner Familie und wenn ich gestresst bin, nutze ich Achtsamkeit. Ich habe eine bessere Lebenseinstellung und habe es geschafft, Gewicht zu verlieren, mich zu bewegen und mich gut zu fühlen. Ich kann diesen Kurs nicht genug loben für das, was er für mich getan hat."

"Dieser Kurs ist notwendig und lebensverändernd. Ich habe es geliebt."

"Über Aktionen zum Glück nachzudenken, ist sehr kraftvoll - dass wir tatsächlich einen Unterschied in der Welt machen können. Auch das Loslassen von materiellem Besitz, Reichtum und Status, da diese Dinge dich nicht glücklicher machen, war ebenfalls sehr mächtig."

"Danke für die Möglichkeit, mich zu einem besseren und glücklicheren Menschen zu machen. Ich werde jetzt weiter Steine werfen und weitere Wellen auslösen!"

# ANHANG D: TEILNEHMER-SPENDEN

## UNSER SPENDENBASIERTES MODELL

Der gesamte 8-wöchige Kurs hat einen **Wert** von ca. €100, der aus ca. €11 für jede wöchentliche Sitzung und ca. €12 für das gedruckte Kursbuch besteht.

Um den Kurs für einen möglichst breiten Personenkreis zugänglich zu halten, werden die Teilnehmer gebeten, bei der Anmeldung eine Spende **ihrer Wahl** zu tätigen. Die **empfohlene Spende** beträgt €100, aber wenn sich Menschen dies nicht leisten können, können sie stattdessen spenden, was sie können. Und wenn Menschen mehr spenden wollen (um diejenigen zu unterstützen, die weniger haben), wird das begrüßt.

Spenden werden direkt an Action for Happiness im Voraus (über die Anmeldeseite des Kurses) getätigt, so dass Kursleiter die Spenden nicht direkt bearbeiten müssen.

## WARUM VERFOLGEN WIR DIESEN ANSATZ?

- Wir wollen, dass der Kurs für so viele Menschen wie möglich zugänglich ist - jeder verdient die Chance, glücklicher zu sein und eine glücklichere Welt zu schaffen!
- Wir müssen aber auch die Kosten übernehmen (z.B. Miete, Materialien) und wir wissen, dass Menschen Dinge mehr schätzen, wenn sie einen finanziellen Beitrag leisten.
- Einige Kurse können einen kleinen Überschuss generieren, während andere am Ende mehr kosten als die Teilnehmer spenden. Überschüssige Spenden in wohlhabenderen Gebieten tragen dazu bei, den Kurs in benachteiligten Gebieten anzubieten.
- Dieser Ansatz entlastet dich als Kursleiter - denn du wirst die Teilnehmer bitten, eine Spende an eine gemeinnützige Organisation zu leisten (und nicht an eine feste Zahlung an dich als Einzelperson). Deine Kosten sind dennoch gedeckt.



"Ich war bei der Arbeit nicht glücklich, hatte mir aber nicht wirklich die Zeit genommen, darüber nachzudenken, was ich tun könnte, um das zu ändern. Der Kurs gab mir das Selbstvertrauen, um eine Überprüfung meiner Tätigkeit zu bitten und einen Aktionsplan zu erstellen."

**Helen Thompson**, Kursteilnehmerin

# ANHANG E: KURSORT

## ARTEN VON VERANSTALTUNGSORTEN

Als Kursleiter kannst du den Veranstaltungsort wählen, den du am besten geeignet für den Kurs hältst. Es gibt viele Arten von potenziellen Veranstaltungsorten, einschließlich:

- Gemeinschaftszentrum
- Gesundheitszentrum
- Bildungszentrum
- Schulungsraum
- Bibliothek
- Yogastudio
- Rathaus
- Café / Kneipe
- Kirchensaal



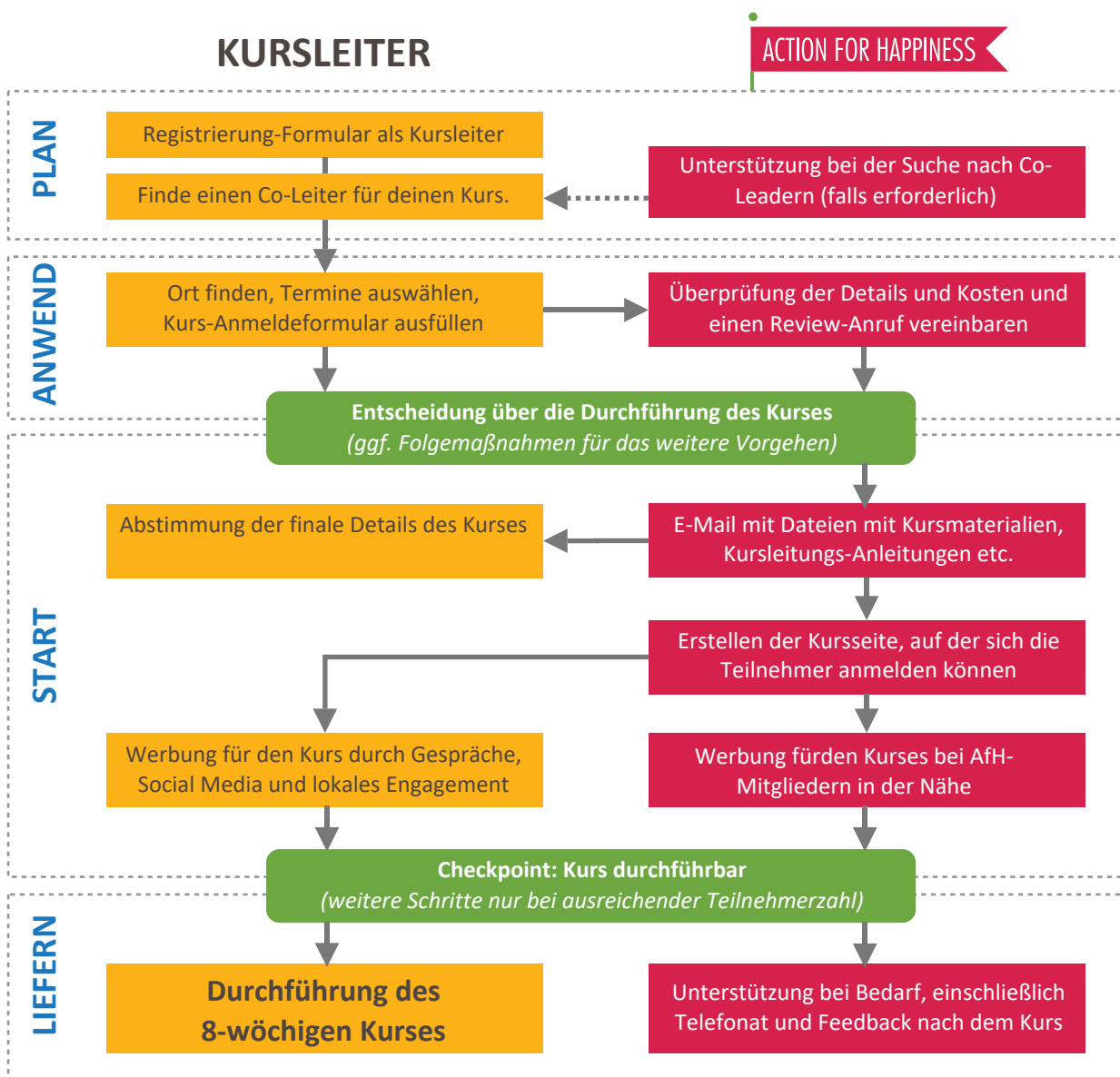
Wir empfehlen sehr, den Ort vor der Buchung zu besuchen, um sicherzustellen, dass er angemessen ist.

### KRITERIEN FÜR DIE AUSWAHL DEINES VERANSTALTUNGSORTES

- **Ausstattung.** Gibt es die erforderliche Ausrüstung (siehe nächste Seite)?
- **Atmosphäre.** Hat er eine einladende und freundliche Stimmung?
- **Assoziationen.** Mit welchen anderen Aktivitäten ist der Veranstaltungsort verbunden? (Hinweis: Einige Veranstaltungsorte haben vor Ort spezifische Assoziationen, z.B. eine Kirche oder eine psychiatrische Klinik).
- **Erreichbarkeit.** Wie passend ist der Veranstaltungsort für die Teilnehmer (z.B. zentral statt abgelegen; ziemlich leicht zu erreichen)?
- **Parken.** Falls Menschen Auto fahren, gibt es geeignete Parkplätze in der Nähe?
- **Erfrischungen.** Können Teilnehmer am Veranstaltungsort Erfrischungen bekommen (z.B. Café vor Ort) oder bringst du vielleicht etwas für sie mit?
- **Versicherung.** Besteht am Veranstaltungsort eine Haftpflichtversicherung?
- **Barrierefreiheit.** Hat der Ort bei Bedarf einen Zugang für Rollstuhlfahrer?
- **Werbung.** Gibt es Möglichkeiten, den Kurs bei bestehenden Nutzern dieses Gebäudes bekannt zu machen (z.B. Schwarze Bretter, Newsletter)?



# ANHANG F: KURSLEITERPROZESS



## DEIN NÄCHSTER SCHRITT IST,.....

- **Anmeldung als Kursleiter:** [www.actionforhappiness.de/leader](http://www.actionforhappiness.de/leader) (10-15 Minuten)

Danach kommen die Schritte auf Seite 10 (Co-Leiter, Veranstaltungsort, Zeitplanung und Ausfüllen einer Kursanmeldung). Dann wird dich ein Mitglied unseres Teams kontaktieren.

**Wenn du irgendwelche Hilfe brauchst, FREUEN wir uns darauf, von dir zu hören:**

[kurs@actionforhappiness.de](mailto:kurs@actionforhappiness.de)

ACTION FOR HAPPINESS

Schließe dich der Bewegung an!  
Sei Teil der Veränderung!

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)  
[www.actionforhappiness.de](http://www.actionforhappiness.de)



"Ohne diesen Kurs wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe immer noch schlechte Tage und das Leben ist sicherlich nicht perfekt. Aber es hat mir wirklich sehr geholfen. Jetzt versuche ich, die Veränderung zu sein, die ich sehen will."

**Jasmine Hodge-Lake**, Kursteilnehmerin



"Ich unterstütze von ganzem Herzen den Kurs und hoffe, dass viele Tausende davon profitieren und inspiriert werden, ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen, um eine glücklichere Welt zu erschaffen."

**Der Dalai Lama**, Schirmherr von "Action for Happiness"

