

# Trainer Kontakt-Brief

www.trainertreffen.de

Trainertreffen Deutschland  
Tel. 05121 - 26 53 36  
www.trainertreffen.de  
Nr.47 Juni - September 2004, 11.Jg.

Trainertreffen

Trainer-Kontakt-Brief

Trainer-Datenbank

Service-Center

## Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Trainertreffen-News
- 6 DVWO
- 7 **Marktplatz:** Suche & Biete, Impressum
- 8 News
- 10 **Mediation:** Synergien durch Coaching + Mediation (2), Anita von Hertel
- 11 **Trainingsthemen:** Gewalt- und Deeskalationstrainings, Heinz Kraft
- 12 **Methoden:** Ein Assessment Center – und 1 Jahr danach  
Norbert Albs, Wolfgang Cramer
- 13 **Blended Learning:** Blended Learning funktioniert! Ralf Volkmer
- 15 **Trainerversorgung**
- 16 **Trends:** Bericht ASTD-Kongress 2004, André Jünger
- 17 **Trends:** Honorare unter Druck  
Jürgen Graf
- 18 **Professionalisierung:** Das Erwartungsprofil, Prof. Dr. Falko Wilms
- 19 **TT-Service-Partner-News**
- 21 **TT-Service-Partner:** neue Service-Partner
- 23 **Test-Center:** STS - Die Führungskraft als Coach, Heinz Kraft
- 24 **Wellness:** Effektiv abspecken – aber wie? Susanne Wendel
- 25 **Methoden:** Erfolg = bewusste Zusammenarbeit mit dem Unterbewusstsein, Paola Paruschke
- 26 **Methoden:** Kreative Seminarmethoden einsetzen, Zamyat M. Klein
- 27 **Methoden:** Double identity - Fiktive Identitäten, Ingrid Assmann
- 28 **Methoden:** Psycho-Physiognomik: Unterkiefer und Kinn, Marc Grewohl
- 29 **Professionalisierung:** Trainer-Image(1) Katrin Seifert
- 30 **Leserrezensionen**
- 32 **Trainerliteratur**
- 34 **Veranstaltungskalender**

## Beilagen

- GABAL: TrainTools



## GLÜCKSKOMPETENZ Keine Zeit für Glück ?! Dr. Artur Hornung

**Haben Sie Zeit für das Thema „GLÜCKSKOMPETENZ im Management-Training“ ? Oder geht es Ihnen wie diesem Oberbürgermeister, der eine Einladung zum Workshop „Glückskompetenz im Berufsalltag“ mit den Worten ablehnte: „Ich bitte um Verständnis, dass ich für einen solchen Workshop beim besten Willen keine Zeit habe.“**

### 1. Was ist das GUTE LEBEN?

Als ich das Buch „Das gute Leben – Der ehrliche Weg zum Glück“ kaufte, warf eine Dame mittleren Alters einen neidischen Blick auf den Titel. Ich fragte: „Interessieren Sie sich auch für Glück?“ Sie antwortete: „Nein, ich habe zur Zeit andere Probleme!“.

Warum haben wir Deutsche ein so schwieriges Verhältnis zu Glück, einem Gut, das bereits Aristoteles als „höchstes Gut“ bezeichnete? Liegt es an der Inflation des Glücksbegriffes oder der deutschsprachigen Doppeldeutigkeit mit „Glück als Zustand“ und „glücklicher Zufall“? Oder gar an der Verwirrung, die sich schon in der möglichen Betonung oder Schreibweise des o.g. Buchtitels zeigt: „Das GUTE leben“ oder „Das gute LEBEN“? Damit ist ein Spannungsfeld sichtbar: Ist Sittlichkeit (das Gute) oder Sinnlichkeit (das Leben) das wesentliche Glückselement? Die Antwort liegt auch hier in der individuell richtigen Balance. Diese ist zu erreichen durch Glückskompetenz.

### 2. Was ist Glückskompetenz?

Im Jahre 2002 versuchte ich die erste Definition: GLÜCKSKOMPETENZ ist die Fähigkeit, Glücksmomente zu schaffen, wahr zu nehmen und zu genießen. Mit dieser Erkenntnis lud ich einen mir gut bekannten

Manager einer Bank zu einem Glückskompetenz-Workshop ein. Ich bot ihm an, die Einladung auch auf den Vorstandsvorsitzenden seiner Bank zu erweitern. Er meinte: „Der kommt sicherlich nicht, wenn nicht ein klarer Bezug zu Erfolgsmomenten besteht.“

Also formulierte ich meine Definition um: GLÜCKSKOMPETENZ schafft Erfolgsmomente, lässt diese wahr nehmen und als Glücksmomente genießen.

Damals hing ich noch sehr an der Bezeichnung „Glücks-Momente“ und verlor fast das Hauptziel aus den Augen: Die Faktoren aufzuzeigen und Fähigkeiten zu trainieren, die eine dauerhaft glücklichere Grundstimmung im Berufsleben und insbesondere im Management ausmachen.

Meine aktuelle Formulierung der GLÜCKSKOMPETENZ: Glückszustände allein und mit anderen schaffen, wahr nehmen und genießen.

In dieser Definition sind nun auch andere Menschen einbezogen. Glück im (Berufs-) Leben ist mehr als „sich selbst zu verwirklichen“, „sich selbst etwas zu gönnen“ oder „für sich selbst zu sorgen“. Erst die richtige Einbindung in ein größeres „Beziehungsgefüge“ trägt zum nachhaltigen Glücksempfinden bei. „Beziehungsgefüge“ kann

weiter auf Seite 14

## Fortsetzung: Glückskompetenz

nun eine Partnerschaft, eine Familie, ein berufliches Team oder eine sonstige soziale Gruppierung in der Gesellschaft sein. Damit ist Glückskompetenz auch eine integrative Fähigkeit. Als Einzelperson gilt es, Einmaligkeit und Glücksfähigkeit zu entfalten und die Individualität dann in ein größeres Beziehungsgefüge einzubinden. Die Abbildung zeigt meine Einteilung in sieben Glückszustände, die zu der geschilderten Betrachtung gehören: Die zentrale „Glücksart“ – so zu sagen die „Schnittmenge“ – ist das Selbstwerts-Glück. Die individuelle Seite umfasst das Gesundheitsglück, das materielle Glück und das sinnliche Glück. Die Seite der Einbeziehung in einen größeren Zusammenhang besteht aus dem Beziehungsglück, dem Erkenntnis-Glück und dem übersinnlichen Glück.

Erst das individuell als „richtig“ angesehene „Hin- und Herschaukeln“ zwischen den sieben Glückszuständen macht langfristig das Lebensglück aus. Dies könnte

man dann als eine Art „Dynamische Balance auf der Glücksschaukel“ bezeichnen.

Fazit: GLÜCK ist nicht als ein Zustand greifbar, definierbar, sondern bildet so etwas wie das dynamisch wechselnde Gesamtempfinden der abgebildeten Glückszustände.

### 3. Warum sollten Sie sich mit Glückskompetenz beschäftigen?

Glückskompetenz knüpft an das bekannte Work-Life-Balance-Konzept an. Es bezieht darüber hinaus auch Erkenntnisse der biologischen und psychologischen Grundlagen für Glückszustände ein. Auch die Wechselwirkungen mit anderen Menschen werden berücksichtigt.

Zuallererst hat die Beschäftigung mit Glückskompetenz positive Auswirkungen auf die persönliche Stimmungslage.

Als zweiten Effekt kann nun jeder glückskompetente Mensch eine positive Wirkung auf das Glücksbefinden in seiner unmittelbaren Umgebung ausstrahlen.

Im dritten Schritt können Impulse zum Erreichen von Glückskompetenz in jede Art von Training oder Personalentwicklung eingebaut werden.

Sie alle kennen die Situation: Es gibt sehr erfolgreiche Managerinnen und Manager, die trotz ihrer Erfolge unzufrieden sind und daher ihre Erfolge auch nicht genießen können. Mehr noch: Die positive Ausstrahlung dieser erfolgreichen Menschen auf ihre Mitarbeiter ist bescheiden. Von einer Glückskompetenz am Arbeitsplatz keine Spur.

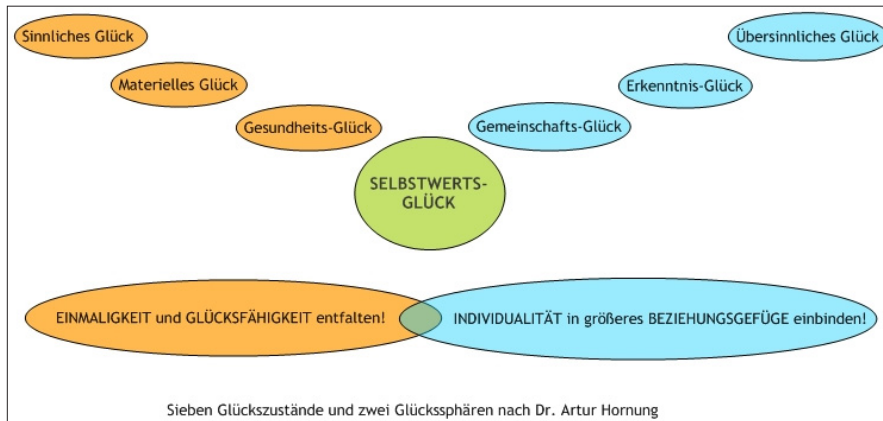
Mit glückskompetenten Menschen im Berufsleben erhöhen sich Arbeitsfreude und Produktivität.

#### Glücksrezepte

- \* Lächle 3 x täglich 60 Sekunden am Stück (incl. Augenringmuskeln)
- \* Erwähne dich dankbar an drei Glücksmomente der Vergangenheit!

### 4. Ist Glückskompetenz erlernbar?

Die Antwort heißt: „Ja“. Aber noch mehr als bei anderen Fähigkeiten und Kompetenzen ist im Falle der Glückskompetenz ein ein-



deutiges Bekenntnis (commitment) „Ich will mehr Glückszustände erleben“ von den Lernenden erforderlich. Auch Geduld und Ausdauer sind mehr gefragt als bei vielen anderen Lernthemen. Warum? Weil das berufliche Umfeld viele „Glücks-Abwehr-Prozesse“ auf Lager hat: Keine Unterstützung positiver Betrachtungsweisen und das Wort „Glück“ im Sinne eines Glückszustandes existiert nicht im Sprachschatz des Geschäftslebens. Schließlich werden sich als „glücklich im Beruf“ bezeichnende Mitarbeiter verdächtig, dass sie nicht ausgelastet seien oder eine „freizeitorientierte Schonhaltung“ in ihrem Job pflegen.

### 5. Wie funktioniert ein Glückskompetenz-Training?

Im Jahre 2000 hatte ich meinen ersten 90-Minuten-Workshop zu dem Thema „Glückskompetenz“. Meine Botschaft damals: Jeder Mensch kann Dankbarkeit, Zufriedenheit und Genuss-Fähigkeit auch in seinem Berufsleben entwickeln. Die Erkenntnis damals: Für ein wirksames Glückskompetenz-Training müssen die Führungskräfte zusammen mit den Mitarbeitern teilnehmen.

In individuellen Glücks- und Balance-Tests wird die jeweilige subjektive „Ausgangslage des Glücksgefühls“ ermittelt.

Im zweiten Schritt werden versteckte individuelle Stressfaktoren und lähmende Gefühle identifiziert, die vom Glück abhalten.

In der dritte Phase wird dann die Sensibilität für Glück im Beruf entwickelt und die Glückskompetenz aufgebaut. Hierbei spielen Erkenntnisse des FLOW-Konzeptes von Mihaly Csikszentmihalyi ebenso eine Rolle wie

auch meine selbst entwickelten Modelle: Ein Glückswellenmodell, die sieben Faktoren des Selbstwertgefühls, vier Glücksarten, und sieben Lehr- und Lernkompetenzen, die alle mit der Glückskompetenz in enger Beziehung stehen.

### 6. Wie kann man Glückskompetenz als Trainings-Thema einsetzen?

Dieses Konzept wurde inzwischen in zahlreichen firmeninternen 2-Stunden-Workshops und Eintages-Seminaren erprobt und fand begeisterte Teilnehmer. Der Geschäftsführer eines sehr erfolgreichen Versicherungsbüros schrieb in einem Dankesbrief: „...alle Mitar-

beiter haben eine Motivation, die ich bisher noch nicht erlebt habe. Ich glaube, dass dies die „wahre“ Motivationsveranstaltung ist.“

Somit kann ein Glückskompetenz-Workshop auch als motivierendes Zusatzmodul zu anderen Trainingsthemen eingesetzt werden. Ich habe auch gute Erfahrungen damit gemacht,

am Ende eines Projektmanagement-Seminars noch eine Stunde zur Glückskompetenz von Projektmanagern hinzu zu fügen.

### 7. Wie, wann und wo können Trainer selbst Glückskompetenz erlernen?

Trainer können Glückskompetenz nun kennen lernen. Am Samstag, den 31.7.2004, findet in Freiburg das erste offene Seminar zu Glückskompetenz statt. Für Trainer gibt es spezielle Preise, u.a. attraktiven Partner-Rabatt. (siehe u.g. Homepage)

#### Literaturhinweise:

Heiko Ernst: Das gute Leben – Der ehrliche Weg zum Glück, Ullstein Verlag, 2003

Nikolaus B. Enkelmann: Das Glückstraining – Probleme in Erfolg verwandeln, mvg Verlag, 2003

**Dr. Artur Hornung**, Jg. 1949, ist promovierter Chemiker. 13 Jahre sammelte er als Projektmanager in der Pharmaindustrie einschlägige Berufserfahrung. Seit 1993 ist er mit Mind Mapping im Projektmanagement international erfolgreich als Management-Trainer tätig. Im Jahre 2000 ergänzte er sein Angebotsspektrum mit dem Thema Glückskompetenz. Die Kombination der beiden Themenkreise ist seine Spezialität.

**Dr. Artur Hornung**  
Management-Trainer für PROJEKT-MANAGEMENT und GLÜCKSKOMPETENZ  
Lambertusstraße 10, D-79104 Freiburg  
Tel. 0761 - 55 53 98, Fax 0761 - 55 53 98  
mail@dr-artur-hornung.de  
www.dr-artur-hornung.de

Unter [www.dr-artur-hornung.de](http://www.dr-artur-hornung.de) gibt es ab sofort regelmäßige Hinweise auf News zum Thema Glückskompetenz. Dort finden Sie auch die „Sieben GLÜCKSREZEPTE für jeden Tag“.