



# Hygge – Mehr als Zimtschnecken und Kerzenschein

Was wir aus der Hygge-Philosophie  
der Dänen für mehr Gesundheit in  
Unternehmen lernen können?



## **Die Gesellschaft ist erschöpft! Was nun?**

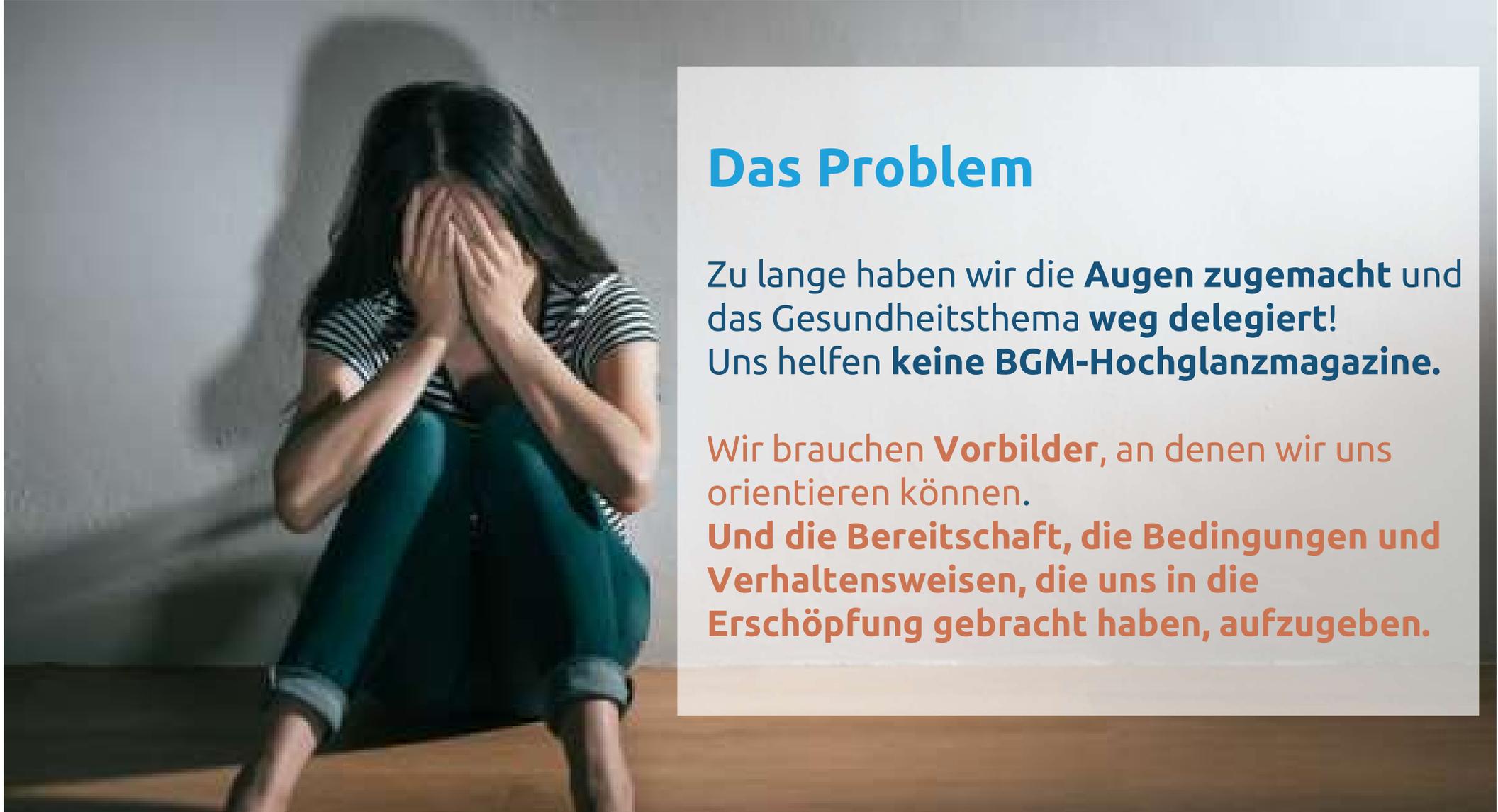
**Mehr Bewegung? Mehr Meditation?  
Besseres Essen? Mehr Aufklärung? ...**

## Mehr pures Leben! Und echtes Menschsein!

Als Menschen haben wir eine Welt erschaffen, die nicht für den Menschen gemacht ist!

Und nun dürfen wir lernen, als Menschen in dieser Welt zu leben. Denn gegen die Natur zu leben, macht krank.





## Das Problem

Zu lange haben wir die **Augen zugemacht** und das Gesundheitsthema **weg delegiert!**  
Uns helfen **keine BGM-Hochglanzmagazine.**

Wir brauchen **Vorbilder**, an denen wir uns orientieren können.  
**Und die Bereitschaft, die Bedingungen und Verhaltensweisen, die uns in die Erschöpfung gebracht haben, aufzugeben.**

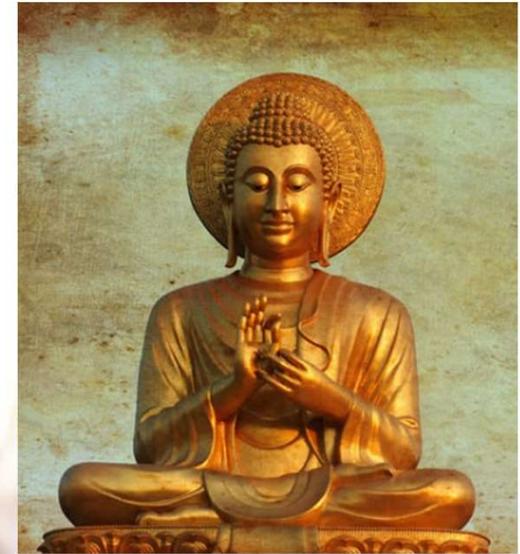
## Auf der Suche nach Vorbildern...

Die Dänen?

In den Glücksspiegeln dieser Welt sind sie immer wieder weit vorne zu finden.

Und das: Trotz Regen und weniger Sonne...

Was also machen die denn anders?  
Was können wir von Ihnen lernen?





## Hygge, dänische Lebensart...

- Gemeinschaft
- Gemütlichkeit
- Genuss

Hört sich nach Freizeit an?  
Nein - es ist ein Lebenskonzept.



# Wenn du arbeitest, lebst du falsch.

(Dieter Lange)

**Für die Dänen ist Arbeitszeit, Lebenszeit.**

**Und jeder Einzelne trägt die Verantwortung für den Augenblick  
und für die Gemeinschaft!**

**Arbeit ist nur ein Teil des Lebens!  
(3x8 Regel)  
Also raus aus dem Überfokus auf Arbeit!**



## Fehler im BGM

1. Überlegung: Wenn jeder selbst die Verantwortung für sich und die Gemeinschaft trägt.

**Warum finden dann die Planungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen meist ohne die Menschen statt, um die es geht?**

2. Überlegung: Wir denken uns tolle Kurse, Seminare, ... aus. Aber nutzen unseren Alltag viel zu wenig als Gesundheitsressource!

**Die meisten BGM-Maßnahmen sind nicht mehr als ein Pflaster!**

# Gesundheit ist ein Gemeinschaftsprojekt!

Es braucht alle:



Jeden Einzelnen!



Die Führungskräfte!



Das Unternehmen!





**Werdet zur  
Momente-Sammlerin,  
zum Momente-Sammler!**

Sammelt so viele Hygge-  
Momente wie möglich...  
Und das Beste:  
Sie kosten meist gar nicht  
viel...



**Auf das das Feuer in  
unserer Gesellschaft  
wieder entfacht wird!**



