GLOBAL HAPPINESS.

WAS BRAUCHEN WIR ZUM GLÜCKLICHSEIN?

Anna van der Ploeg
Bildungsverantwortliche Helvetas

13. März 2021, online/zoom

HELVETAS

Wer ist Helvetas?

- Grösste private Schweizer Entwicklungsorganisation
- Weltweit 1’500 Mitarbeitende in rund 30 Ländern, davon 150 in der Schweiz

HELVETAS

Was ist Glück?

Bedeutungen:

[1] sich positiv auswirkender Zufall

[2] Zustand der längerfristigen Zufriedenheit

Synonyme:

[1] *fachsprachlich:* Zufallsglück (engl. *luck*)
umgangssprachlich: Schwein haben.

[2] *fachsprachlich:* Wohlfühlglück (engl. *happiness*)
umgangssprachlich: Zufriedenheit, Wohl, Wohlbefinden, gelungenes Leben, Lebensqualität.

In beiden Fällen geht es dem Menschen gut und er ist in einer positiven Stimmungslage.

HELVETAS

Glücksstimmen: Ausmass des Glücks

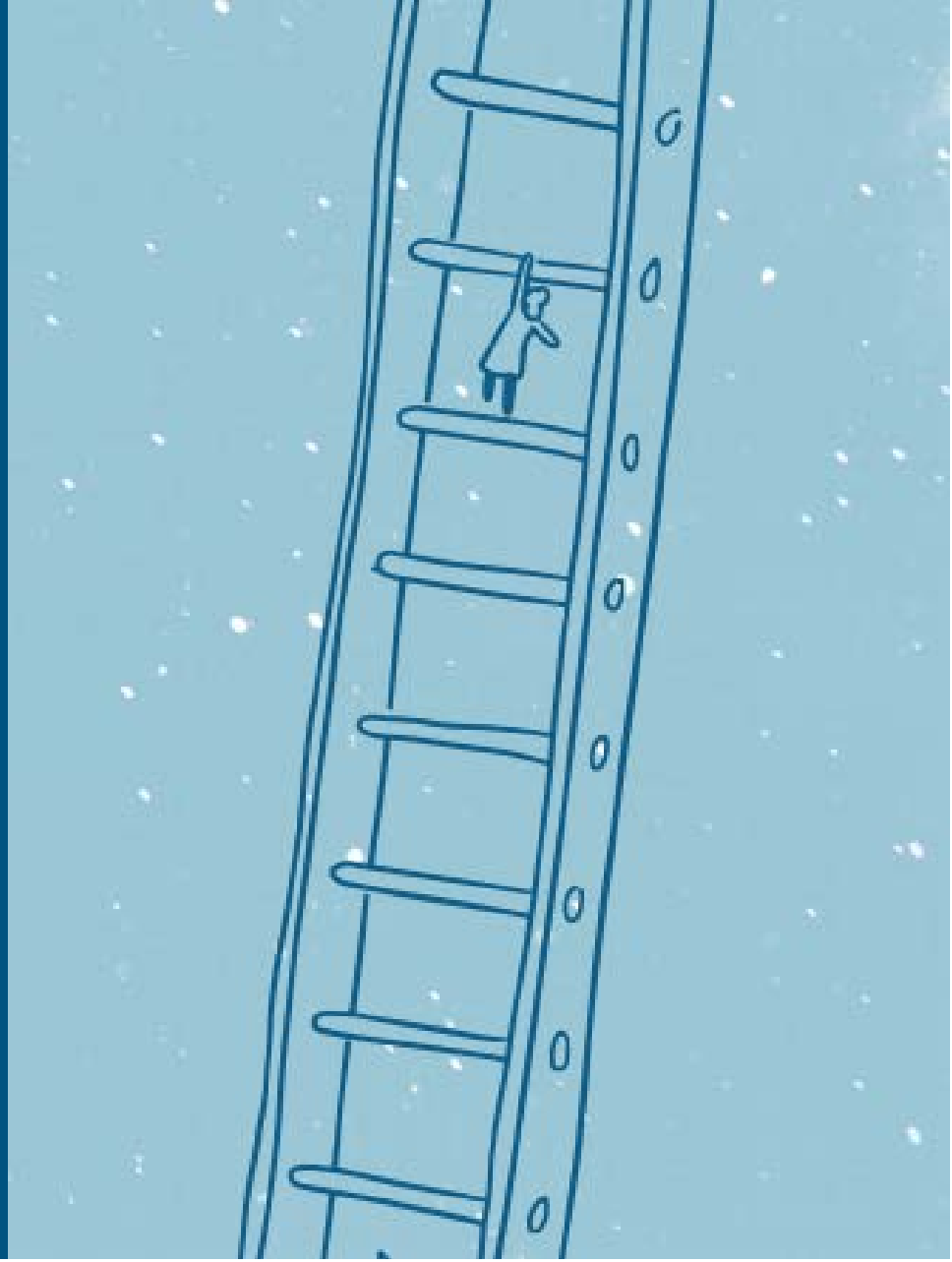
© Adrian Zwyssig

HELVETAS

Wie glücklich bist du
alles in allem
mit deinem Leben?

https://www.menti.com/

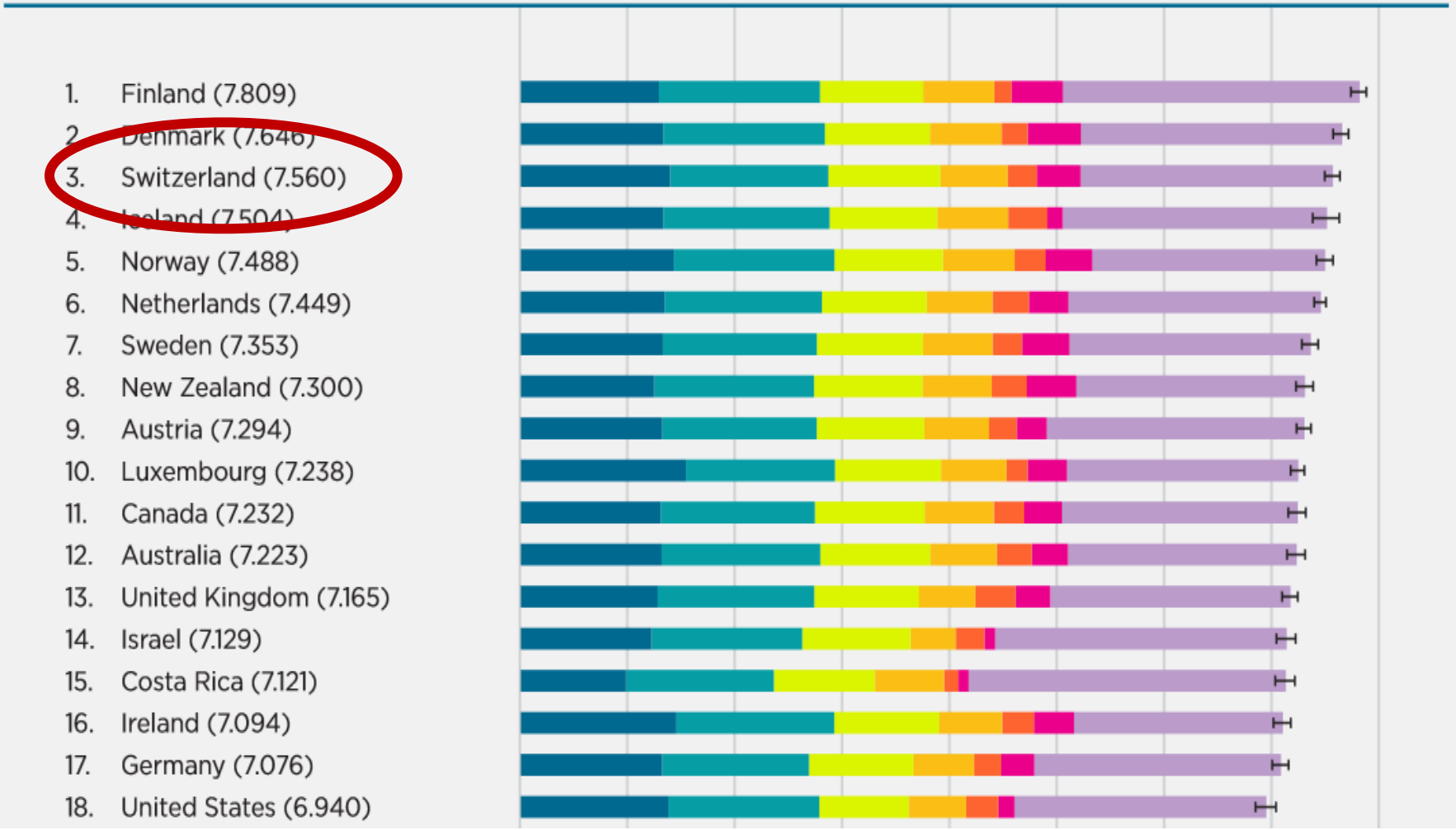
Code: 9422 4887



HELVETAS

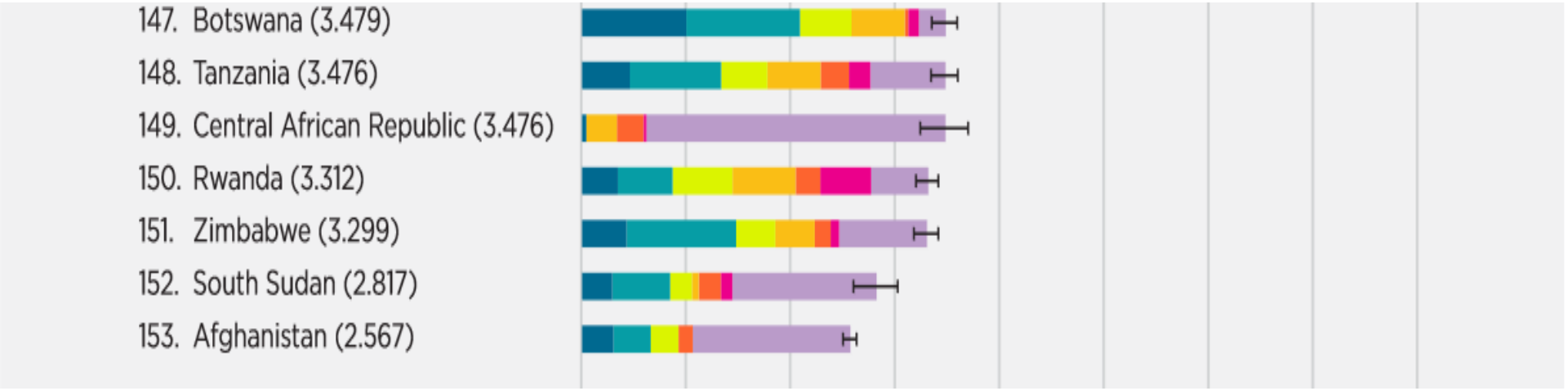
Uno-Weltglücksbericht: die Ersten

Figure 2.1: Ranking of Happiness 2017–2019 (Part 1)



HELVETAS

Uno-Weltglücksbericht: die Letzten



Explained by: GDP per capita
Explained by: social support
Explained by: healthy life expectancy
Explained by: freedom to make life choices
Explained by: generosity
Explained by: perceptions of corruption
Dystopia (1.97) + residual
95% confidence interval

HELVETAS

Nachhaltiges Glück

Nachhaltiges Glück ist Glück, das sowohl zu persönlichem als auch zu gemeinschaftlichem und globalem Wohlbefinden beiträgt und weder andere Menschen noch die Umwelt oder kommende Generationen schädigt.

(Catherine O'Brien, Professorin für Bildungswissenschaften aus Kanada)

HELVETAS

Staat, Politik

Zivilgesellschaft, Individuum

HELVETAS

FÜR NACHHALTIGE KONSUM- UND PRODUKTIONSMUSTER SORGEN

Die Weltbevölkerung konsumiert gegenwärtig mehr Ressourcen, als die Ökosysteme bereitstellen können. Damit die soziale und wirtschaftliche Entwicklung im Rahmen der Tragfähigkeit der Ökosysteme stattfinden kann, muss die Art und Weise, wie unsere Gesellschaft Güter produziert und konsumiert, grundlegend verändert werden.

Agenda 2030 und die 17 Nachhaltigkeitsziele

HELVETAS

Glücklicher mit Minimalismus und Suffizienz?

Westeuropäerinnen und Westeuropäer

besitzen im Schnitt

10’000 Sachen.

Radikale Minimalistinnen und Minimalisten besitzen nicht mehr als 100.

HELVETAS

Minimalistin Mimi

oder: über link im chat

Happy Planet, Happy People

Mit einem nachhaltigeren, umweltfreundlicheren Leben würden wir nicht nur etwas Gutes für die Erde tun, sondern vermutlich auch glücklicher sein, weil wir mehr Zeit und Geld für diejenigen Dinge hätten, die wirklich wichtig sind.

HELVETAS

Was macht dich glücklich?

https://www.menti.com/

Code: 9422 4887

HELVETAS

Glücksforschung: Was sind universelle Faktoren, die alle Menschen auf der Welt glücklich machen?

Glücksfaktor 1: persönliche Situation

Glücksfaktor 2: soziales Umfeld

Glücksfaktor 3: natürliches Umfeld

Glücksfaktor 4: institutionelles Umfeld und Sicherheit

HELVETAS

Glücksfundus

HELVETAS

Glücksgeschichten…

Eugénie, 59, Ruanda/Schweiz

Dieser Tee steht für meine Glückseligkeit. Der Geschmack, der Geruch und die Farbe erinnern mich an meine Kindheit, an Freundlichkeit, an Zuneigung zu meiner Familie oder zu Freunden und generell an mein Land. Der Tee ist immer da und er begleitet mich in Momenten der Trauer ebenso wie des Glücks.

HELVETAS

Glücksgeschichten…

Seydou, 54, Mali

Ich bin Chauffeur und mein Glück ist eng mit meiner Arbeit verbunden. Denn es ist diese Arbeit, die es mir ermöglicht, für meine Familie zu sorgen sowie meine Bedürfnisse und persönlichen Anliegen zu erfüllen.

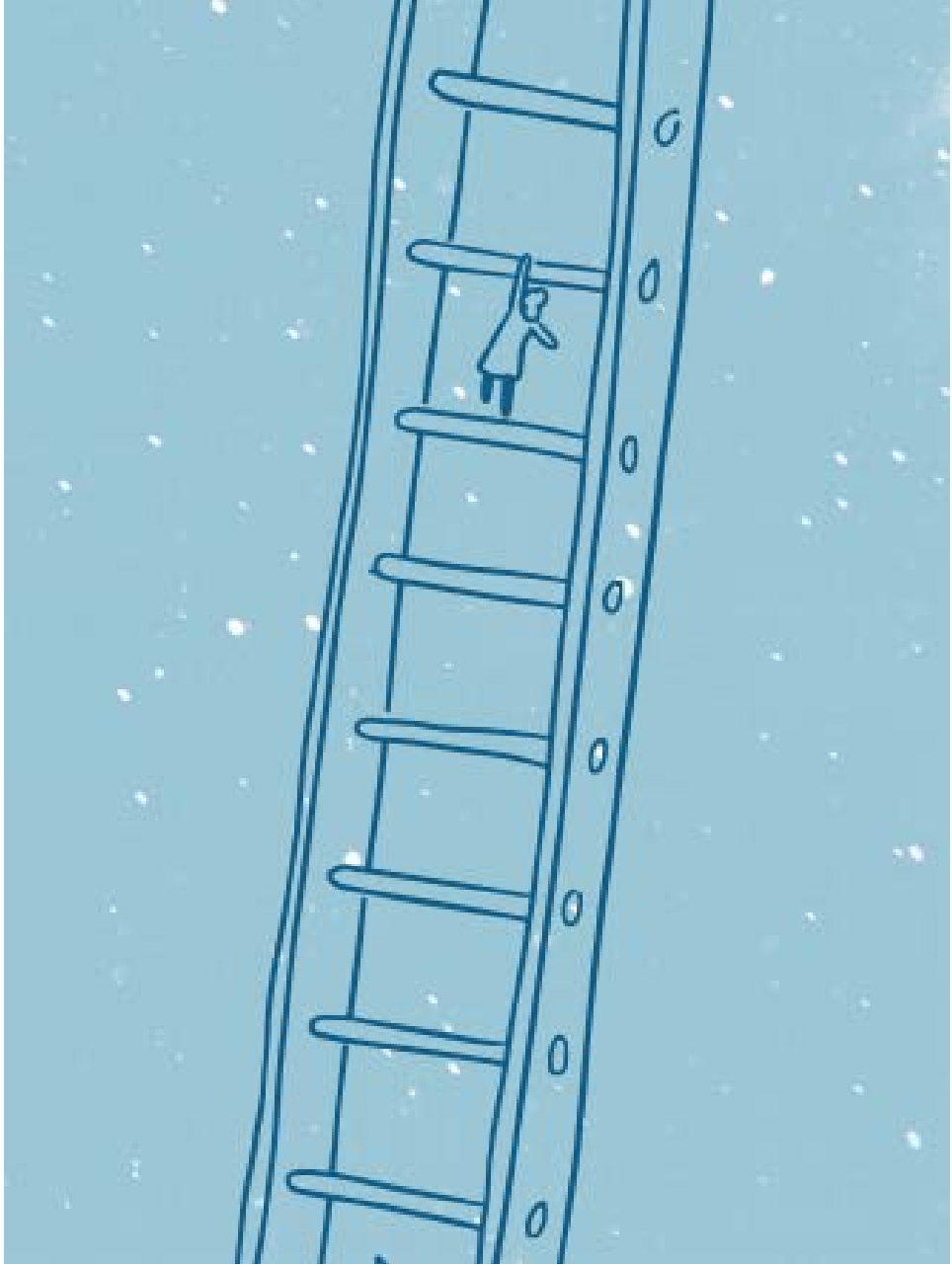
HELVETAS

Deine/Ihre Glücksgeschichte?

HELVETAS

Transfermöglichkeiten auf den (Schul)-alltag?

- Glücksgeschichten und -objekte sammeln
- Positive Gefühle auslösen: 1x/Woche in der Klasse Glücksbotschaften austauschen (z.B. ein Kompliment machen oder sich für etwas bedanken)
- Stärken fördern: …
- Tauschen anstatt neu kaufen oder verzichten: 1x im Monat eine Tauschaktion veranstalten (z.B. Kleidertausch)
- Ideen-Wettbewerb zur Abfallreduktion



HELVETAS

Wollen Sie noch mehr übers persönliche oder globale Glück wissen?

Besuchen Sie unsere Ausstellung vor Ort oder online!

www.globalhappiness.ch

www.helvetas.org/glueckskurs

HELVETAS

HELVETAS

Tagung 2021

ab 8.30	Ankommen, einloggen
9.00	**Begrüssung und Einleitung ins Tagungsthema** Larissa Hauser, Koordinatorin Schulnetz21 Zürich Volkschulen, PH Zürich Theres Bauer und Anita Schneider, Dozentinnen PH Zürich
9.15	**Suffizienz – ressourcenleicht und zufrieden?** Annette Jenny, Dr., Dozentin ZHAW
10.15	Pause
10.45	**Workshops 1. Runde** Workshop 1 **Verlockungen standhalten, warten lernen – was exekutive Funktionen dazu beitragen** Silvia Hafner, Dozentin PH Zürich Workshop 2 **GLOBAL HAPPINESS. Was brauchen wir zum Glücklichsein?** Anna van der Ploeg, Bildungsverantwortliche Helvetas Workshop 3 **No Waste und nach Bali fliegen? Raus aus der Scheinheiligkeit?!** Yvonne Bucheli, Dozentin PH Zürich Workshop 4 **«Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!» – Politische Bildung und die Klimajugend** Claudia Schneider, Primarlehrerin, Tagesschule Hutten Workshop 5 **Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien** Dr. Peter Holzwarth, Dozent PH Zürich Workshop 6 **Gut ist gut genug!** Cathy Caviezel, Dozentin PH Zürich Workshop 7 **Achtsamkeit in der Natur** Barbara Gugerli-Dolder, Co-Geschäftsführerin, Gugerli Dolder Umwelt & Nachhaltigkeit GmbH
12.00	Mittagessen
13.00	**Lebenskunst – die Kunst, das Leben zu geniessen** Wilhelm Schmid, Prof. Dr., freier Philosoph
14.00	Pause
14.15	**Workshops 2. Runde (wie oben)**
15.30	Schluss der Tagung

Bitte Evaluation ausfüllen:

https://tiny.phzh.ch/EvaluationSN21

Herzlichen Dank!

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE ZÜRICH

PH ZH

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**