

## Übung Happiness Door

### Kurzbeschreibung

Wer happy ist, hat mehr Spass am Leben und an der Arbeit – und leistet mehr. Immer mehr Firmen wollen darum glückliche Mitarbeitende. Happiness lässt sich mit Umfragen, Indices und Feedbacksessions erheben. Jurgen Appelo hatte genug von lästigen Umfragen mit Fragebogen und hat als Alternative die Happiness Door entwickelt. Sie ist aus einer Kombination der agilen Praktiken «Feedback Wall» und «Happiness Index» entstanden.

### Aufgabe

Während einer Woche notiert jedes Teammitglied täglich seine Highlights und Lowlights auf der Happinessdoor.

#### Happiness Door: Stimmungsbild im Team erfassen

Die Methodik Happiness Door bietet dem Team bei der täglichen Arbeit oder in Workshops die Möglichkeit auf einfache Weise ein Stimmungsbild abzugeben.



Die Teammitglieder notieren ihr Feedback auf Post-its und kleben sie in dem entsprechenden Stimmungsbereich an die Eingangstüre – für alle gut sichtbar und lesbar.

### Reflexion und Nachbereitung

Nach einer Woche wird Fazit gezogen:

- Hat sich mein Bewusstsein für meine Stimmung verändert?
- Wie haben sich die positiven oder negativen Post-its auf meine Stimmung ausgewirkt?
- Wie können wir uns im Team immer wieder gegenseitig positive Energie geben?

Nachbereitung:

- Greife das Thema «Happiness» nach 1 Monat nochmals auf und checke, ob sich das Experiment nachhaltig auf die Stimmung ausgewirkt hat.

# Übung Happiness Door: Informationen für die Übungsleitung



## Kurzbeschreibung

- Die eigene Stimmung wahrnehmen und aktiv ausdrücken

## Ziele

- Positive Stimmung verstärken
- Negative Stimmung aufgreifen

## Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
	<b>Vorbereitung</b>		
1	Instruktion im Plenum	Aufgabenbeschreibung (siehe S. 1)	5'
2	Laufendes Notieren von Highlights und Lowlights		eine Woche
	<b>Auswertung</b>		
3	Diskussion und Reflexion im Team	Fragen auf S. 1	15'
4	Evtl. Formulieren von Massnahmen		5'

## Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Keine

## Material

- Plakatwand und Post-its

## Weitere Anwendungen

Die Happiness Door kann auch über längere Zeit im Teamraum belassen werden und zusätzlich genutzt werden:

- als Gästebuch nutzen: externe Besucher von Teammeetings notieren einen Gruss ans Team
- als Fotowand: alle Teammitglieder bringen ein Foto von sich mit, das sie in einer besonders positiven Situation oder Stimmung zeigt
- als Feedbackwand nach Sitzungen: alle kleben einen Punkt auf der Happiness-Skala