

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

Hygge im Coaching – Wie die dänische Lebenskunst in die Coachingarbeit integriert werden kann

Bitte anonym veröffentlichen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 - 1.1 Eine kleine Szene zum ankommen
 - 1.2 Persönliche Motivation
 - 1.3 Ziel, Aufbau der Arbeit, Fragestellung
2. Hygge als Konzept
 - 2.1 Definition und Ursprung
 - 2.2 Bestandteile von Hygge
 - 2.2.1 Miteinander und Nähe
 - 2.2.2 Im Moment leben
 - 2.2.3 Sich sicher fühlen
 - 2.2.4 Kleine Dinge schätzen
 - 2.2.5 Dankbarkeit und Freude im Alltäglichen
 - 2.3 Abgrenzung zu Hygge als Social Media Trend
3. Coaching trifft Hygge: Anwendungsmöglichkeiten im systemischen Kontext
 - 3.1 Gestaltung der Atmosphäre im Sinne von Hygge
 - 3.2 Die Haltung im Coaching im Sinne von Hygge
 - 3.3 Impulse für Klienten: Hygge im Alltag integrieren
4. Fazit
 - Literaturverzeichnis

1. Einleitung

1.1 Eine kleine Szene zum ankommen

Es ist ein kalter Winterabend in einem kleinen dänischen Haus: Draußen liegt eine dicke Schneeschicht, die Welt ist leise. Drinnen flackert Kerzenlicht auf dem massiven Holztisch. Die Wände sind in warmen Erdtönen gestrichen, weiche Kissen und Decken laden zum Verweilen ein. Der Duft von frischgebackenen Zimtschnecken durchzieht den Raum, während eine Familie beisammensitzt. Kinder lachen, ein Hund liegt zusammengerollt auf einem Teppich, jemand schenkt Tee ein. Niemand schaut auf die Uhr. Niemand hat es eilig. Es gibt keine Erwartungen, keine To-do-Listen. Nur diesen Moment. Dieses Bild ist nicht außergewöhnlich, sondern in Dänemark gelebter Alltag – es ist Hygge in ihrer reinsten Form. Und es ist dieses Lebensgefühl, das so viele Menschen fasziniert und berührt.

1.2 Persönliche Motivation

Meine Entscheidung, über Hygge zu schreiben, hat sehr persönliche Gründe. Letztes Jahr verbrachte ich zum ersten Mal eine Woche in Kopenhagen in Dänemark. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon sehr viel Gutes über Kopenhagen oder Dänemark generell gehört, aber noch keine Vorstellung davon, wie sehr es mir dort gefallen würde. Was mir sofort auffiel, war diese besondere Atmosphäre: Die Menschen wirkten ruhiger, ausgeglichener, aufmerksamer. Es war nicht nur die Architektur oder die ästhetische Gestaltung der Cafés und Häuser – es war die Art und die Ausstrahlung der Menschen und die Ruhe und Gelassenheit, die die Dänen ausstrahlten. Ein ganz klassisches Beispiel an das ich mich sofort zurückerinnere, ist eine Situation, wo ein Fahrradfahrer einem Autofahrer die Vorfahrt genommen hat. Anders als man es aus Deutschland kennt, ist der Autofahrer gelassen geblieben und hat nicht wie wild auf seine Hupe gehauen und den Fahrradfahrer beschimpft. Er ist einfach ganz ruhig weitergefahren, ohne sich aufzuregen. In Dänemark habe ich zum ersten Mal gespürt, wie es sich anfühlt, in einem Umfeld zu leben, das auf Vertrauen, Gemeinschaft und Achtsamkeit basiert. Zurück in Deutschland fiel mir auf, wie oft wir genau diese Werte vermissen. In der Hektik des Alltags geht so vieles unter – das Miteinander, das Innehalten, das einfache Sein. Während meiner Ausbildung zum systemischen Coach wurde mir bewusst, dass genau diese Werte auch im Coaching von zentraler Bedeutung sind: Zuhören, Raum geben, echte Verbindung, womit mir die Themenauswahl für meine Abschlussarbeit auch sehr leicht fiel.

1.3 Ziel, Aufbau der Arbeit und Fragestellung

Mit dieser Arbeit möchte ich untersuchen, inwiefern das Lebensgefühl Hygge Anregungen und Impulse für systemisches Coaching bieten kann. Dabei geht es nicht nur darum, Hygge als Methode zu vermitteln, sondern als Haltung zu verstehen. Eine Haltung, die den Menschen in seiner Ganzheit sieht, die Sicherheit und Geborgenheit schafft, die Wert auf Achtsamkeit und Verbindung legt. Die zentrale Fragestellung lautet daher: Wie kann die dänische Lebenskunst „Hygge“ systemisches Coaching bereichern? Welche Werte und Prinzipien lassen sich übertragen? Welche praktischen Umsetzungsmöglichkeiten gibt es für Coaches und Klienten. Der Aufbau dieser Arbeit ist aufgeteilt in vier Kapitel: Nachdem im ersten Kapitel eine kurze Einleitung sowie meine persönliche Motivation, Ziel der Arbeit, Aufbau und Fragestellung erläutert werden, wird im zweiten Kapitel Hygge als Konzept vorgestellt – mit Blick auf Herkunft, Bedeutung und zentrale Bestandteile. Hierbei werden fünf Bestandteile von Hygge näher beleuchtet. Anschließend wird in Kapitel zwei noch der Begriff Hygge und dessen Bedeutung von dem zum Teil durch Social Media fehlerhaften Verständnis von Hygge abgegrenzt. Im dritten Kapitel wird die Verbindung zum systemischen Coaching hergestellt. Hierbei wird untersucht, wie sich Hygge in systemisches Coaching integrieren lässt, wie Klienten davon profitieren können und welche zentralen Bestandteile man als Coach in seinen Coachingprozess einbeziehen kann. Ziel ist es, eine Brücke zu schlagen – zwischen einem dänischen Lebensgefühl und einem Coachingansatz, der den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Den Abschluss bildet das in Kapitel vier aufgeführte Fazit.

2. Hygge als Konzept

2.1 Definition und Ursprung

Hygge (ausgesprochen ungefähr wie „hügg-e“) ist ein dänisches Wort, das kein direktes Äquivalent in anderen Sprachen hat. Es beschreibt ein Gefühl von Gemütlichkeit, Geborgenheit, Zufriedenheit und das bewusste Genießen des Augenblicks. Hygge kann sowohl einen Zustand als auch eine Atmosphäre beschreiben – etwa das Zusammensitzen mit Freunden bei Kerzenschein und gutem Essen, das Lesen eines Buches bei einer Tasse Tee oder einen langen Spaziergang an einem kühlen Herbsttag. Laut dem Oxford English Dictionary bezeichnet *hygge* „a quality of cosiness and comfortable conviviality that engenders a feeling of contentment or well-being“ – also eine Qualität der Gemütlichkeit und angenehmen Geselligkeit, die ein Gefühl von Zufriedenheit oder Wohlbefinden erzeugt (Oxford Languages, 2023). Der Begriff *Hygge* stammt ursprünglich aus dem Norwegischen. Im Altnorwegischen bedeutete *hyggja* „denken“ oder „fühlen“, und entwickelte sich zu einem Wort, das Sicherheit und Wohlbefinden ausdrückt. Bereits im 18. Jahrhundert wurde der Begriff ins Dänische übernommen, wo er sich fest in der Kultur etablierte (Wiking, 2016). Obwohl das Wort also aus Norwegen stammt, ist es heute untrennbar mit der dänischen Kultur verbunden. In Dänemark hat sich Hygge über die Jahrhunderte zu einem zentralen Bestandteil des gesellschaftlichen und persönlichen Lebens entwickelt. In einer Gesellschaft, die stark auf Gemeinschaft, Gleichheit und Alltagssinn ausgerichtet ist, wurde Hygge zu einer Art nationaler Philosophie – ein Gegenmittel zu Stress, Dunkelheit und Individualismus. Der dänische Autor und CEO des Happiness Research Institute, Meik Wiking, beschreibt Hygge als „die Kunst, eine Atmosphäre zu schaffen, in der man sich wohlfühlt“ (Wiking, 2016). Es sei ein gelebter Ausdruck von Achtsamkeit, Balance und sozialen Beziehungen. Im Gegensatz zu vielen modernen Wohlfühlrends ist Hygge kein Konsumgut, sondern eine Einstellung. Es geht nicht um Luxus, sondern um Einfachheit und Nähe. Hygge ist oft mit bestimmten Sinneseindrücken verbunden: warmes Licht (z. B. Kerzen), angenehme Texturen (z. B. Wolldecken), vertraute

Gerüche (z. B. Zimt oder frisch gebackenes Brot), aber auch mit zwischenmenschlicher Wärme. Zentral ist auch das Konzept des *Gleichklangs* – niemand soll dominieren oder auffallen, sondern alle sollen sich in einer Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der Ruhe wohlfühlen. Diese kulturelle Verankerung macht Hygge auch zu einem Symbol für das dänische Verständnis von Lebensqualität. Dänemark gilt regelmäßig als eines der glücklichsten Länder der Welt, und viele Beobachter schreiben Hygge einen wichtigen Anteil daran zu (World Happiness Report, 2023). In den letzten Jahren hat sich das Konzept von Hygge international verbreitet. Besonders im englischsprachigen Raum wurde Hygge zu einem Lifestyle-Trend. Bücher wie *The Little Book of Hygge* von Meik Wiking oder *How to Hygge* von Signe Johansen haben das Konzept populär gemacht. Allerdings warnen viele dänische Autoren davor, Hygge auf ein Konsumkonzept zu reduzieren. Es sei keine Einrichtungsidee, sondern eine Lebensweise. Der Export von Hygge ist also ambivalent: Einerseits zeigt er das internationale Interesse an skandinavischen Lebensmodellen, andererseits besteht die Gefahr, dass das ursprüngliche Konzept verwässert wird.

2.2 Bestandteile von Hygge

2.2.1 Miteinander und Nähe

Ein zentrales Element des Hygge-Gefühls ist das Miteinander – das Gefühl von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Nähe zu anderen Menschen. Hygge entfaltet sich besonders dann, wenn Menschen sich in einem geschützten, harmonischen Rahmen begegnen. Ob beim gemeinsamen Essen, beim Brettspiel mit Freunden oder beim Erzählen am Kamin – es ist das Miteinander, das Hygge lebendig macht. In der dänischen Kultur wird das soziale Zusammensein hoch geschätzt. Der Fokus liegt nicht auf aufwendiger Unterhaltung oder tiefeschürfenden Gesprächen, sondern auf einer ruhigen, vertrauten Atmosphäre. Meik Wiking beschreibt es so: „Hygge is about an atmosphere and an experience, rather than about things. It is about being with the people we love.“ (Wiking, 2016). Die Qualität der Beziehungen steht im Vordergrund, nicht die Quantität oder Extravaganz. Der Hygge-Gedanke betont Gleichheit: Niemand soll herausstechen, und jeder soll sich gehört und wertgeschätzt fühlen. Diese Gleichwertigkeit schafft emotionale Sicherheit – eine Art sozialer Geborgenheit. In der Psychologie ist bekannt, dass enge soziale Bindungen einen der wichtigsten Faktoren für das Wohlbefinden darstellen (Huppert, 2009) – Hygge bietet dafür einen kulturellen Rahmen. Interessanterweise entstehen hyggehafte Momente besonders häufig in kleinen Gruppen. Studien belegen, dass Menschen in vertrauten sozialen Kreisen mehr positive Emotionen empfinden und sich eher öffnen. Deshalb ist Hygge selten laut oder spektakulär – es ist leise, zurückhaltend und warm. Auch körperliche Nähe spielt eine Rolle: das Zusammensitzen auf engem Raum, das gemeinsame Kochen, das Teilen von Speisen oder das Kuschneln unter einer Decke – all dies fördert das Gefühl von Geborgenheit. Das Konzept von „togetherness“ wird hier nicht als bloße Anwesenheit verstanden, sondern als bewusste, achtsame Nähe. Nicht zuletzt unterstützt Hygge auch zwischenmenschliche Rituale: das gemeinsame Abendessen ohne Ablenkung, regelmäßige Treffen mit Freunden oder das Pflegen familiärer Traditionen. Diese Routinen geben dem Alltag Struktur und schaffen emotionale Ankerpunkte.

2.2.2 Im Moment leben

Ein wesentlicher Aspekt von Hygge ist die bewusste Entscheidung, im Moment zu leben. In einer Welt, die von Beschleunigung, ständiger Erreichbarkeit und Multitasking geprägt ist, setzt Hygge einen ruhigen, achtsamen Gegenpol: das Innehalten, das Spüren und das wertfreie Wahrnehmen dessen, was gerade ist. „Hygge is about being present. Giving your full attention to the moment you are in,“ schreibt Meik Wiking (Wiking, 2016). Diese Präsenz ist

keine spirituelle Praxis im engeren Sinne, sondern eine lebensnahe Form von Achtsamkeit. Es geht darum, kleine Augenblicke bewusst zu erleben – das Knistern eines Kaminfeuers, den Geschmack von frisch gebackenem Kuchen oder ein stilles Gespräch bei Kerzenschein. Der Moment wird bei Hygge nicht als Übergang zu etwas Besserem betrachtet, sondern als ausreichend. Diese Haltung ist mit dem Konzept der „Suffizienz“ verwandt – dem Empfinden, dass das, was man hat und erlebt, genug ist. Es ist ein Loslassen von Erwartungen und ein Hinwenden zu dem, was *jetzt* geschieht. Diese Form der Achtsamkeit wirkt sich nachweislich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig bewusst innehalten und präsent sind, weniger unter Stress leiden und ein höheres Maß an Zufriedenheit empfinden (Kabat-Zinn, 2003). Hygge integriert diese Haltung ganz selbstverständlich in den Alltag – nicht als Technik, sondern als Lebensstil. Dazu gehört auch, Ablenkungen zu reduzieren. Smartphones, E-Mails oder Medienkonsum werden bei hyggehafter Atmosphäre oft bewusst beiseitegelegt. Stattdessen stehen Sinneseindrücke im Vordergrund: Licht, Gerüche, Klänge, Texturen. Diese sinnliche Präsenz fördert das Gefühl von Ruhe und Verbundenheit. Das Leben im Moment zeigt sich bei Hygge oft auch in der Langsamkeit: Das gemeinsame Kochen ohne Hektik, das stundenlange Zusammensitzen ohne Programm, das langsame Gehen durch die Natur. Zeit ist hier kein Mittel zum Zweck, sondern ein Raum, in dem Qualität entsteht.

2.2.3 Sich sicher fühlen

Ein elementarer Bestandteil von Hygge ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Hygge entsteht dort, wo Menschen sich frei fühlen, sie selbst zu sein – ohne Angst vor Bewertung, Druck oder Konflikten. Es geht um ein tiefes Vertrauen in die Umgebung, die Menschen um einen herum und in den Moment selbst. In einer solchen Atmosphäre kann sich Wohlbefinden entfalten – und genau hier liegt der psychologische Kern von Hygge. In der dänischen Gesellschaft ist soziale Sicherheit ein zentraler Wert. Das zeigt sich nicht nur im sozialen Netz des Wohlfahrtsstaates, sondern auch im privaten Raum. Hygge spiegelt diese Werte wider – in der Vertrautheit mit Freunden oder Familie, in der Beständigkeit kleiner Rituale, im Schutz vor der Außenwelt. Die Wohnung wird oft als „hyggeliges Nest“ gestaltet: warm, weich, ruhig, reduziert – ein Rückzugsort, der emotional stabilisierend wirkt (Grønbæk, 2013). Psychologisch betrachtet erfüllt Hygge eine Funktion, die eng mit dem Konzept der „Safe Spaces“ verwandt ist. Der britische Soziologe Anthony Giddens spricht in seinem Werk über die moderne Identität von der „Ontologischen Sicherheit“ – einem Grundvertrauen, das der Mensch in sich und seine Umwelt braucht, um stabil und gesund zu leben (Giddens, 1991). Hygge erzeugt genau diese Form von Sicherheit im Alltag, indem es eine stabile, verlässliche Atmosphäre schafft – frei von äußeren Bedrohungen oder innerem Druck. Auch in der Glücksforschung gilt emotionale Sicherheit als Schlüsselkomponente des Wohlbefindens. Die OECD betont in ihren Well-Being-Indicators, dass Sicherheit – im sozialen, wirtschaftlichen und persönlichen Sinne – zu den wichtigsten Glücksfaktoren weltweit gehört (OECD, 2020). Hygge übersetzt dieses Wissen in konkrete Lebenspraxis. Ein Aspekt, der dabei oft unterschätzt wird, ist die Bedeutung von Vorhersehbarkeit und Kontrolle. Hygge fördert beides: Man weiß, was einen erwartet – ein ruhiger Abend, vertraute Stimmen, ein vertrautes Gericht. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheit oder persönlicher Überforderung sind solche Inseln der Stabilität besonders wichtig. Das Gefühl, sicher zu sein, bedeutet bei Hygge auch: sich nicht beweisen zu müssen. Es gibt keinen sozialen Wettbewerb, kein Leistungsdenken. Alle dürfen einfach da sein, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Das entlastet – und verbindet.

2.2.4 Kleine Dinge schätzen

Ein zentrales Merkmal von *Hygge* ist die Fähigkeit, die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen. Ein warmer Tee, das Licht einer Kerze, der Duft von Zimt, ein leises Lachen mit einem Freund – all das sind keine spektakulären Erlebnisse, aber sie machen das Leben liebens- und lebenswert. *Hygge* lädt dazu ein, diese unscheinbaren Momente bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Diese Haltung steht in engem Kontrast zur konsumorientierten und leistungsgetriebenen Gesellschaft, in der Wert oft durch Größe, Preis oder Wirkung definiert wird. *Hygge* dreht diese Logik um: Nicht das Große zählt, sondern das Echte. In der skandinavischen Lebensphilosophie ist dies tief verankert – eine Haltung, die auch mit dem schwedischen Konzept des *Lagom* („nicht zu viel, nicht zu wenig“) verwandt ist (Bruni, 2021). Psychologisch betrachtet entspricht dieses Prinzip der Achtsamkeit für das Alltägliche. Die Positive Psychologie spricht von „micro moments of joy“ – winzige, oft unspektakuläre Momente, die in der Summe stark zur Lebenszufriedenheit beitragen (Fredrickson, 2009). Wer lernt, sie zu erkennen und zu würdigen, steigert nachweislich sein Wohlbefinden. Auch in der Philosophie findet sich diese Haltung wieder. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard betonte bereits im 19. Jahrhundert, dass „das Glück oft nicht in den Dingen liegt, sondern in unserer Haltung zu den Dingen“. *Hygge* kultiviert genau diese Haltung – eine innere Bereitschaft, sich von der Schönheit des Einfachen berühren zu lassen. Dabei spielt auch die Sinnlichkeit eine Rolle: Der Geschmack von hausgemachtem Essen, das Lichtspiel auf einer Tischdecke, das Knacken des Holzes im Kamin – diese sinnlichen Reize sind keine Nebensache, sondern Teil des Glückserlebens. Sie wirken beruhigend, verbindend und schaffen emotionale Anker im Alltag. In einer Zeit, in der das Streben nach „mehr“ oft mit Erschöpfung endet, schenkt *Hygge* eine Alternative: die Wertschätzung des „Weniger, aber Besseren“. Es ist eine stille Form der Rebellion gegen Oberflächlichkeit – und zugleich ein Weg zu tieferem Lebensgenuss.

2.2.5 Dankbarkeit und Freude im Alltäglichen

Im Kern von *Hygge* liegt eine stille, aber kraftvolle Lebenshaltung: Dankbarkeit – besonders für das Alltägliche, das Selbstverständliche, das Kleine. *Hygge* lehrt uns, dass Glück kein Ergebnis äußerer Umstände ist, sondern aus einer inneren Bereitschaft entsteht, das Leben so zu nehmen, wie es ist – und es dabei wertzuschätzen. Diese Haltung ist eng verbunden mit dem psychologischen Konzept der Alltagsfreude. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit empfinden, deutlich zufriedener sind, besser schlafen und resilienter gegenüber Stress reagieren (Emmons & McCullough, 2003). Dabei geht es nicht um spektakuläre Dankbarkeitsmomente, sondern um die Fähigkeit, im Gewöhnlichen das Besondere zu sehen: ein gedeckter Frühstückstisch, ein freundlicher Blick, das Geräusch von Regen auf dem Fensterbrett. *Hygge* kultiviert genau diese Haltung durch bewusste Verlangsamung und Präsenz. Wer den Moment nicht eilig durchläuft, kann ihn fühlen – und in ihm etwas Wertvolles entdecken. Meik Wiking beschreibt diese Praxis als „The art of creating intimacy and happiness from simple pleasures“ (Wiking, 2016). *Hygge* ist also nicht nur ein ästhetisches Konzept, sondern eine Lebenskunst, die auf Achtsamkeit und Wertschätzung basiert. In der Glücksforschung spricht man von „Gratitude as a trait“, also einer Persönlichkeitseigenschaft, die geübt werden kann. *Hygge* bietet den Alltag als Übungsfeld dafür: das bewusste Wahrnehmen von Licht, Wärme, Zuwendung, Genuss. Es ist diese Dankbarkeit für das scheinbar Normale, die das *Hygge*-Gefühl nährt. Auch kulturell betrachtet ist diese Haltung tief in der skandinavischen Mentalität verankert. Der Soziologe Jeppe Trolle Linnet beschreibt *Hygge* als eine „emotionale Mikrostruktur“, die sich durch alltägliche, ruhige Freude ausdrückt – als Gegenentwurf zum hektischen Individualismus

moderner Gesellschaften (Linnet, 2011). Diese stille Freude zeigt sich oft in Ritualen: das gemeinsame Kaffeetrinken, das tägliche Abendessen mit Familie, der Spaziergang bei jedem Wetter. Solche Routinen schaffen Anker für Dankbarkeit – sie sind wie kleine Gebete des Alltags, durch die das Leben Tiefe gewinnt.

2.3. Abgrenzung zu Hygge als Social Media Trend

In den letzten Jahren hat Hygge international große Aufmerksamkeit erlangt. Vor allem in sozialen Medien wird es oft inszeniert als eine Mischung aus Designästhetik, Kerzenlicht, Strickpullis und Latte Art. Unter dem Hashtag #hygge finden sich Millionen Bilder auf Instagram und Pinterest – meist perfekt ausgeleuchtet, minimalistisch eingerichtet und atmosphärisch dekoriert. Doch diese Darstellungen kratzen oft nur an der Oberfläche – und drohen, den eigentlichen, tiefen kulturellen und sozialen Kern von Hygge zu entstellen. Tatsächlich ist Hygge viel mehr als ein Lifestyle-Trend oder ein dekoratives Konzept. Es ist eine kulturell gewachsene Praxis – tief verwurzelt in der dänischen Geschichte, Gesellschaft und Mentalität. Ursprünglich stammt das Wort „hygge“ aus dem Norwegischen und bedeutete im Altnordischen so viel wie „sich wohlfühlen“ oder „sich schützen“ (Oxford English Dictionary, 2023). Bereits im 18. Jahrhundert wurde es in Dänemark Teil des Alltagsvokabulars und entwickelte sich dort zu einer zentralen kulturellen Haltung. Im Unterschied zu den oft kommerzialisierten Bildern auf Social Media geht es bei Hygge nicht um Konsum, Ästhetik oder Status, sondern um zwischenmenschliche Nähe, emotionale Sicherheit und Alltagsverankerung. Der dänische Soziologe Jeppe Trolle Linnet kritisiert in seiner Forschung zur kulturellen Bedeutung von Hygge ausdrücklich die Gefahr, dass das Konzept durch internationale Popularisierung entkernt wird: „Hygge is not just about candles and blankets. It’s a socially and emotionally regulating practice, which helps people to navigate modern life.“ (Linnet, 2011). Diese sozial-emotionale Funktion von Hygge hat wenig mit dem zur Schau gestellten Wohlfühlambiente zu tun, das man online findet. Sie zeigt sich vielmehr im Alltäglichen – im respektvollen Umgang, im Gespräch ohne Druck, im Verzicht auf Konflikt in bestimmten Kontexten, im gemeinsamen Schweigen, im Vertrauen. Es geht um ein Gefühl von Zugehörigkeit, das sich nicht inszenieren lässt. Auch Meik Wiking, einer der bekanntesten Autoren zum Thema, warnt davor, Hygge auf „kerzenromantische Klischees“ zu reduzieren: „True hygge is about atmosphere and experience, not things. It is about being with the people we love, a feeling of home, and feeling safe and shielded from the world.“ (Wiking, 2016) Hygge ist damit eher eine Haltung zur Welt, nicht nur ein Einrichtungsstil oder ein Hashtag. Ein weiteres Missverständnis, das Social Media befördert, ist die Exklusivität von Hygge: Nur wer die „richtigen“ Produkte besitzt – die passende Decke, das richtige Geschirr, das richtige Licht –, kann angeblich hyggelig leben. Doch das widerspricht der dänischen Idee zutiefst. Hygge lebt von Zugänglichkeit und Einfachheit. Es ist nicht elitär, sondern im Gegenteil oft unauffällig, bescheiden, alltäglich. Ein belegtes Brot, ein Tee bei der Nachbarin, ein Spielabend auf dem Sofa – das ist Hygge, nicht das Influencer-Interior. Hygge ist kein Fotomotiv, sondern eine Lebenspraxis. Es entsteht in der echten Begegnung, in der Wärme des Zusammenseins, im Schutz des Alltäglichen – nicht in der perfekten Inszenierung. Wer Hygge wirklich verstehen will, muss hinter die Kulissen blicken – dorthin, wo es still, menschlich und authentisch wird. Jenseits der Filter, Hashtags und Kerzenarrangements liegt das eigentliche Potenzial dieses Konzepts: eine Haltung, die uns hilft, das Leben einfacher, tiefer und mit mehr Mitgefühl zu leben.

3. Coaching trifft Hygge: Anwendungsmöglichkeiten im systemischen Kontext

3.1 Gestaltung der Atmosphäre im Sinne von Hygge

Der Raum, in dem Coaching stattfindet, ist weit mehr als nur eine physische Umgebung – er ist Mitgestalter des Prozesses. Die systemische Coachingpraxis bezieht oft implizit den Raum als Resonanzraum ein, doch Hygge bietet hier eine konkrete, kulturell gewachsene Perspektive: Der Raum wird zum Sicherheits- und Rückzugsort, zur Einladung in ein Gefühl von Wärme, Präsenz und Zugehörigkeit. In der dänischen Hyggekultur ist die Gestaltung des Raumes ein zentrales Mittel, um psychische Entlastung und emotionale Nähe zu ermöglichen. Es geht dabei nicht um dekorativen Aufwand, sondern um Reduktion, Natürlichkeit und Sinnlichkeit: gedämpftes Licht, natürliche Materialien, warme Farben, weiche Textilien und eine insgesamt reduzierte, ruhige Ästhetik schaffen ein Klima, in dem der Mensch sich geborgen und nicht beobachtet fühlt (Wiking, 2016). Übertragen auf den Coachingraum bedeutet das: ein bewusster Verzicht auf sterile, kühle Umgebungen zugunsten eines achtsam eingerichteten, menschengerechten Raums. Studien aus der Umweltpsychologie zeigen, dass Faktoren wie Lichttemperatur, Materialität und Akustik messbare Auswirkungen auf Entspannung, Offenheit und emotionale Regulation haben (Küller et al., 2006). Besonders das sogenannte "Low Arousal Environment" – also eine Umgebung mit minimalen Reizen – fördert Reflexion und innere Ruhe. Zugleich erlaubt eine hyggelige Atmosphäre eine Art der "informellen Beziehungsebene", die in klassischen Coaching-Settings mitunter zu kurz kommt. Der Raum wird nicht nur zum funktionalen Container, sondern zum sozial-emotionalen Gefäß: Eine Tasse Tee oder eine weiche Decke laden zur Entschleunigung ein – sie sind keine Nettigkeiten, sondern psychologische Interventionen im Sinne einer dialogischen Haltung. In der systemischen Praxis ist das nicht unüblich – es erinnert an das, was Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer als kontextsensibles Setting beschreiben (Schweitzer & von Schlippe, 2016). Ein hyggeliger Coachingraum sendet unterschwellige Signale: „Hier darfst du dich zeigen.“, „Hier musst du dich nicht beweisen.“ und „Hier ist es sicher.“ Das ist besonders für Klient:innen mit hoher Stressbelastung, emotionaler Erschöpfung oder innerer Unruhe essenziell. Die Atmosphäre wirkt hier oft wie ein „dritter Coach“ – sie spricht nicht in Worten, sondern in Empfindungen. Ein konkretes Beispiel: Statt eines klassischen Flipcharts, das oft an Unterricht oder Bewertung erinnert, kann ein großer, handgeschriebener Papierbogen am Tisch zum gemeinsamen Notieren genutzt werden. Oder: Statt einer Sitzanordnung mit Distanz (z. B. zwei gegenüberliegende Bürostühle) lädt ein bequemer Zweisitzer oder ein weicher Teppich zu dialogischer Nähe ein – immer unter Berücksichtigung der Grenzen und Bedürfnisse der Klient:innen. Die Gestaltung der Coachingatmosphäre im Sinne von Hygge ist kein ästhetisches Extra, sondern eine wirksame Interventionsebene. Sie schafft emotionale Sicherheit, fördert Vertrauen und senkt kognitive Reaktivität. In einer Welt, in der viele Menschen in Hektik, Überreizung und sozialen Unsicherheiten leben, kann ein hyggelicher Coachingraum zum ersten Ort des Durchatmens werden – und damit zur Basis für echte Veränderung.

3.2. Die Haltung im Coaching im Sinne von Hygge

Hygge ist weit mehr als eine Frage von Ästhetik oder Ritual. Auf einer tieferen Ebene ist es eine Haltung gegenüber dem Leben – und gegenüber anderen Menschen. In der dänischen Kultur bedeutet Hygge insbesondere, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich nicht beweisen müssen. Diese Haltung lässt sich unmittelbar in das Coaching übertragen: Dort, wo Menschen mit Unsicherheit, Selbstzweifeln oder Veränderungsdruck konfrontiert sind, ist es die Aufgabe des Coachs, einen emotional sicheren, urteilsfreien Raum zu gestalten. Im systemischen Coaching ist Beziehung zentral: Der Coach agiert nicht als Experte über das

Leben des Gegenübers, sondern als Begleiter auf Augenhöhe. Hygge und systemisches Coaching teilen an dieser Stelle ein wesentliches Ziel: die Ermöglichung von Selbstentfaltung durch Beziehung. Das Konzept der psychologischen Sicherheit, wie es in der Arbeitspsychologie von Amy Edmondson beschrieben wird, lässt sich hier gut anschließen: Menschen benötigen eine Umgebung, in der sie keine Angst vor Ablehnung, Bewertung oder Entwertung haben müssen, um sich authentisch einbringen zu können (Edmondson, 2019). Hygge unterstützt genau diese Art von Sicherheit – allerdings nicht nur als Konzept, sondern als gelebte Haltung der Zuwendung. Es ist die Fähigkeit, mit Klienten auf eine Weise in Kontakt zu treten, die zugleich achtsam, präsent und entlastend ist. Diese Haltung ist geprägt von Unaufdringlichkeit, Wertschätzung, Verlangsamung und Präsenz – Qualitäten, die auch in der systemischen Haltung zentral sind (Schweitzer & von Schlippe, 2016). Ein Coach, der hyggeinspiriert arbeitet, nimmt bewusst die Rolle eines „emotional sicheren Gegenübers“ ein. Dabei geht es nicht um eine therapeutische Übertragung, sondern um eine Atmosphäre emotionaler Bodenhaftung: keine schnelle Bewertung, kein Lösungsseifer, sondern empathisches Dasein. Der Klient erlebt dadurch, dass einfach da sein dürfen bereits ein Wert ist – eine Erfahrung, die vielen fehlt. In einem durch Hygge geprägten Coachingstil darf auch Stille Raum haben. Gespräche dürfen atmen. Der Fokus liegt nicht ausschließlich auf Zielen, sondern auf der Qualität des Kontakts. Dies unterstützt insbesondere Klienten, die sich im Alltag unter Leistungsdruck, in Rollenkonflikten oder emotionaler Überforderung erleben. Ein Beispiel: Anstelle eines klassischen Einstiegs mit Zieldefinition beginnt eine Sitzung mit einer offenen Einladung wie: „Was bringt Sie heute innerlich mit?“ Diese Frage anerkennt das Menschliche vor dem Funktionalen – ein klarer Hygge-Moment. Hygge heißt: nicht nur zuhören, sondern anwesend sein. Nicht nur „respektvoll“, sondern „wärmend“. Dies bedeutet auch, dass Coaches in ihrer Haltung lernen, mit Unklarheit, Komplexität und Nichtwissen zu leben – ohne in vorschnelle Strukturen oder Lösungen zu fliehen. Es ist das Vertrauen darauf, dass im wertschätzenden Kontakt mit dem Gegenüber die wichtigen Impulse entstehen. Dies wird auch in der achtsamkeitsbasierten Coachingliteratur aufgegriffen, etwa bei Hetzel (2019), der von einer „radikal präsenten, absichtslosen Begleitung“ spricht – was dem Hygge-Ideal sehr nahekommt. Die innere Haltung im Coaching bestimmt maßgeblich, ob Hygge nicht nur im Raum, sondern auch zwischen Menschen spürbar wird. Wer hyggelig coacht, entscheidet sich für Beziehung vor Intervention, für Resonanz vor Analyse und für Sicherheit vor Tempo. In einer Welt, in der Menschen oft funktionieren müssen, ist eine solche Haltung ein echtes Gegengewicht – und vielleicht schon ein erster Schritt zur Heilung.

3.3 Impulse für Klienten: Hygge im Alltag integrieren

Viele Menschen, die ein Coaching aufsuchen, fühlen sich gestresst, überfordert, innerlich zerrissen oder getrieben. Die Ursachen sind vielfältig: hohe Ansprüche, Dauerverfügbarkeit, Lebensumbrüche, Konflikte, Sinnfragen. Nicht selten erleben sich Klienten als funktionierende Teile eines Systems, das kaum Raum für Einfachheit, Entspannung oder Verbundenheit lässt. Genau hier bietet Hygge einen kraftvollen, leicht zugänglichen Ansatz: eine Einladung zur Selbstfürsorge durch das Kleine, Menschliche, Vertraute. Hygge lässt sich hervorragend als Coaching-Impuls für Alltagsveränderung nutzen – nicht als Wellness-Rezept, sondern als achtsamer Perspektivwechsel: Was wäre, wenn das Leben nicht dauernd „groß“, „schnell“ oder „effizient“ sein müsste? Die Grundidee: emotionale Stabilität durch bewusste, wiederholbare kleine Praktiken schaffen – das, was in der Resilienzforschung als „self-soothing routines“ oder „protective habits“ bekannt ist (Neenan & Dryden, 2013). Praktische Fragen, die im Coaching als Reflexionsimpuls dienen können, lauten zum Beispiel: Was gibt mir das Gefühl von „Zuhause“ – auch innerlich?, wo in meinem Alltag gibt es Momente von Ruhe,

Wärme, Verbindung?, welche kleinen Rituale tun mir gut – und warum tue ich sie nicht öfter?, wie könnte mein Alltag aussehen, wenn ich ihm bewusst einen hyggeligen Rahmen gäbe? Diese Fragen fördern nicht nur Achtsamkeit, sondern öffnen den Blick für das Machbare: Die Tasse Tee am Morgen ohne Smartphone, das bewusste Abendlicht statt Bildschirmflackern, das Gespräch bei Kerzenschein mit einem vertrauten Menschen – das alles sind Hygge-Momente im Alltag, die emotional nähren können. Gerade bei Klienten mit hoher Belastung – etwa durch beruflichen Stress, Erschöpfung oder Entscheidungsdruck – kann es hilfreich sein, Hygge nicht als Ziel, sondern als Zustand von Erlaubnis zu vermitteln. Das bedeutet: Nicht noch mehr To-dos („Jetzt soll ich auch noch entspannen!“), sondern weniger Druck. Hygge steht hier für das Recht, unproduktiv sein zu dürfen. Für das Recht auf einfache Freuden. Für das Recht, sich selbst freundlich zu begegnen. Coaches können Klienten dabei helfen, ihre individuellen hyggeligen Ressourcen zu identifizieren und zu ritualisieren. Das kann z. B. durch Hausaufgaben geschehen wie: Führe eine Woche lang ein „Hyggetagebuch“ mit einem täglichen Wohlfühlmoment, gestalte einen Ort zu Hause neu, der dir Ruhe und Geborgenheit vermittelt oder wähle eine Aktivität aus, die du nur für dein inneres Wohl tust – und schaffe dafür 15 Minuten täglich Platz. Diese einfachen Übungen sind niedrigschwellig, fördern Selbstwirksamkeit und stärken gleichzeitig das Gefühl, im eigenen Leben einen geschützten Raum gestalten zu können – ein Gefühl, das viele Klienten vermissen. Langfristig kann Hygge im Coaching auch als Lebenshaltung vermittelt werden: als Gegenmodell zu Daueroptimierung und Selbstoptimierungsdruck. Meik Wiking betont, dass Hygge kein Zufallsprodukt sei, sondern eine bewusste Entscheidung für Einfachheit, Langsamkeit, Nähe und Dankbarkeit (Wiking, 2016). In der systemischen Arbeit bietet sich damit ein wertebasiertes Gerüst an, das nicht moralisiert, sondern entlastet. Ein Klient formulierte es einmal so: „Ich habe gelernt, dass mein Leben nicht spannender, sondern weicher werden darf.“ – eine treffende Beschreibung dessen, was Hygge als Coachingressource leisten kann. Hygge ist keine Methode, sondern eine Einladung: eine andere Weise, auf das eigene Leben zu schauen. Für Klienten kann diese Perspektive heilsam und ermutigend sein – gerade dann, wenn das Leben sich schwer, laut oder fremdbestimmt anfühlt. Im Coaching kann Hygge als Impulsgeberin dienen, um neue Rituale zu entwickeln, innere Räume der Sicherheit zu erschließen und im Alltag wieder das zu spüren, was vielen verloren geht: Wärme, Sinnlichkeit und Beziehung.

4. **Fazit**

Hygge ist mehr als ein kulturelles Phänomen oder ästhetisches Trendwort. Es beschreibt eine Haltung zum Leben – und damit auch eine Haltung zum Menschen. In der systemischen Coachingpraxis eröffnet das dänische Hygge-Verständnis eine neue Perspektive auf Fragen, die Klienten oft mitbringen: Wie kann ich mich sicher fühlen?, Wie finde ich wieder zu mir selbst?, Wie kann ich das Leben mit mehr Ruhe, Tiefe und Freude erfahren? Die Beschäftigung mit Hygge führt zurück zu etwas sehr Elementarem: dem Wunsch nach emotionaler Geborgenheit, zwischenmenschlicher Nähe und Alltagsfreude. Gerade in einem Coachingkontext, der oft von hoher Komplexität und kognitiver Dichte geprägt ist, bietet Hygge eine spürbare, menschliche Gegenbewegung. Sie ist nicht dogmatisch, nicht leistungsorientiert und nicht defizitfokussiert. Vielmehr basiert sie auf der Wertschätzung des Einfachen, Intimen und Präsenten. Drei zentrale Ebenen, auf denen Hygge im Coaching wirksam werden kann, haben sich herauskristallisiert:

1. Die Atmosphäre im Coaching: Ein bewusst gestalteter Raum, der Geborgenheit, Ruhe und Sinnlichkeit ausstrahlt, wirkt bereits auf nonverbaler Ebene beruhigend und einladend. Er signalisiert: Hier darfst du sein, wie du bist.

2. Die Haltung des Coachs: Ein hyggeliger Coachingstil bedeutet, dem Gegenüber mit Präsenz, Wärme und wertfreier Offenheit zu begegnen. Er schafft psychologische Sicherheit – jene Grundbedingung, die Selbstreflexion, Wandlungsbereitschaft und echte Verbindung überhaupt erst möglich macht.

3. Impulse für den Alltag der Klienten: Hygge bietet konkrete Anknüpfungspunkte für kleine, wirksame Rituale der Selbstfürsorge. Es sind oft diese unscheinbaren Mikroveränderungen, die im hektischen Alltag eine neue Qualität des Erlebens ermöglichen: Langsamkeit, Dankbarkeit, Nähe.

Gerade in einer Gesellschaft, die von Beschleunigung, Selbstoptimierung und Reizüberflutung geprägt ist, können diese hyggeligen Elemente im Coaching heilsame Gegenpole setzen. Sie unterstützen Klienten dabei, sich selbst wieder als Subjekt zu erleben – nicht nur als Funktionseinheit oder Problemlöser, sondern als fühlender Mensch mit einem Recht auf Wohlbefinden. In dieser Weise verstanden, ist Hygge keine Technik, sondern eine zutiefst systemische Haltung: ressourcenorientiert, kontextsensibel, menschenfreundlich. Sie erinnert daran, dass Veränderung nicht immer laut, schnell oder spektakulär sein muss – manchmal beginnt sie mit einer Kerze, einer Tasse Tee, einem warmen Blick. Und mit dem Mut, sich selbst zu erlauben, innezuhalten.

Literaturverzeichnis

Bruni, Luigino. *The Wound and the Blessing: Economics, Relationships and Happiness*. New City Press, 2021.

Edmondson, Amy C. *The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth*, Wiley, Hoboken, 2019.

Emmons, Robert A., & McCullough, Michael E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Fredrickson, Barbara L. *Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. Crown Publishing, 2009.

Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press, 1991.

Grønbæk, Mads. *Hygge – The Danish Art of Creating Safety and Comfort*. In: *Scandinavian Cultural Studies*, Vol. 2, 2013.

Hetzel, Matthias. *Achtsamkeit im Coaching: Eine praktische Einführung für Coaches, Trainer und Berater*, Springer, Berlin, 2019.

Huppert, Felicia A. „Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences.“ *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164, 2009.

Johansen, Signe. *How to Hygge: The Nordic Secrets to a Happy Life*. Bluebird, 2016.

Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156, 2003.

Kierkegaard, Søren. *Either/Or*. 1843.

Küller, Rikard et al. (2006): The impact of light and colour on psychological mood: A cross-disciplinary review of literature, *Journal of Environmental Psychology*, 26(3), 269–282.

Linnert, Jeppe Trolle. Money can't buy me hygge: Danish middle-class consumption, egalitarianism, and the sanctity of inner space. *Social Analysis*, 55(2), 2011.

Neenan, Michael & Dryden, Windy. (2013): *Cognitive Behavioural Coaching: A Guide to Theory and Practice*. Routledge.

OECD (2020): *How's Life? Measuring Well-being*, <https://www.oecd.org/statistics/how-s-life.htm>

Oxford English Dictionary (2023): Etymology of “Hygge”, <https://www.oed.com>

Oxford English Dictionary: Definition of Hygge

Russell, Helen. The Year of Living Danishly: Uncovering the Secrets of the World's Happiest Country, Icon Books, London, 2015.

Sandahl, Helen Russell. The Year of Living Danishly. Icon Books, 2015.

Schweitzer, Jochen & von Schlippe, Arist. Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Grundlagen, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2016.

VisitDenmark: Understanding Hygge,
<https://www.visitdenmark.com/denmark/highlights/hygge>

Wiking, Meik. The Little Book of Hygge: The Danish Way to Live Well. Penguin Life, 2016.

World Happiness Report 2023: <https://worldhappiness.report>

Zeisel, John. (2006): Inquiry by Design: Environment/Behavior/Neuroscience in Architecture, Interiors, Landscape, and Planning. W. W. Norton.