

# „Gut, dass Sie da sind!“

Der Jahresbegleiter für eine gesündere Unternehmenskultur

Der Teamkalender für  
mehr Wohlbefinden im Job  
durch gesunde Kommunikation!  
Mit Tischaufsteller und Monatsnamen.

## Bausteine für gesunde Kommunikation

26 Motive für eine wertschätzende Unternehmenskultur  
mit einer Anleitung für Teamgespräche



do care!

## Wie Sie diese Bausteine für gesunde Kommunikation verwenden

Idealerweise starten Sie jeden Montag Morgen mit einer ca. viertelstündigen Teamsitzung in die neue Woche.

Wählen Sie eine Karte aus (und - falls Sie die Box als Tischaufsteller verwenden möchten - zusätzlich den Kalenderstreifen für den aktuellen Monat). Zum Beispiel könnten Sie die Frage ins Team geben: „Was finden Sie besonders wichtig für unser Team? Worauf wollen wir in den kommenden Tagen besonders achten?“

Wichtig ist, dass es nicht beim bloßen Schlagwort bleibt. Fragen Sie zum Beispiel:

- „Woran könnten Außenstehende erkennen, dass wir einander mit XY begegnen?“  
(Vertrauen, Respekt etc. je nach Karte) oder
- „Woran kann man XY erkennen? Woran macht sich das fest?“ oder
- „Wann gab es das letzte Mal in unserem Team ein Anzeichen für XY?“

Drängen Sie nicht auf Antworten, locken und verführen Sie eher. Schön wäre es, wenn Sie diese Montag-Morgen-Runde möglichst angenehm gestalten könnten, etwa mit leckerem Obst oder einem kleinen Blumenstrauß. Am Ende darf sich jede/r als Erinnerungshilfe ein Stück Obst oder eine Blume mitnehmen. Wetten, dass die Leute zumindest grinsen werden? Vielleicht beschriftet auch jede/r eine kleine Karte (Visitenkartenformat) mit dem Spruch der Woche, so dass er beim Griff in die Hosentasche daran erinnert wird? Ihnen wird schon etwas einfallen, ganz sicher.

Stellen oder hängen Sie die Karte aus der Box möglichst gut sichtbar auf - vielleicht hat jemand aus dem Team eine Idee für einen guten Platz - er sollte möglichst jede Woche wechseln.

Fragen Sie, ob es noch Fragen gibt. Verabschieden Sie das Team in eine Woche voller Erfolge und Wertschätzung ...

Viel Spaß dabei und gutes Gelingen wünscht Ihnen von Herzen Ihre

Anne Sabina Jatzsch 

**Kostenloser Newsletter und mehr Infos unter [www.Wohlbefinden-im-Job.de](http://www.Wohlbefinden-im-Job.de)**

Wir stecken uns gegenseitig an mit unserem

# Optimismus.

Denn er macht uns stark für die Bewältigung von Herausforderungen.

Wir begegnen einander mit

# Respekt

- er holt das Beste aus dem anderen heraus.

Wir sind großzügig, wenn es darum geht, einander

# Anerkennung

zu geben. Denn wir wissen, dass sie uns allen gut tut.

Wir geben uns gegenseitig zwischenmenschliche

# Unterstützung.

Sie wirkt wie ein Belastungspuffer und macht uns stärker.

Wir begegnen einander mit

# Wertschätzung

- sie ist das Allheilmittel, wo auch immer Menschen miteinander zu tun haben.

Wir teilen unsere

Freude miteinander.

Denn Großzügigkeit macht reich.

Wir sind

stolz

auf unsere Erfolge in der Vergangenheit.

Sie geben uns Kraft für die Zukunft.

Wir geben unsere

# gute Laune

gern an andere weiter. Dann setzen sie Glückshormone frei.

Wir begrüßen und verabschieden uns voneinander mit

# Freundlichkeit

- das sorgt bei den anderen für gute Stimmung

und hilft uns selbst beim Abschalten.

Wir haben

# Vertrauen

in den anderen. Das beflügelt ihn und hilft ihm zu wachsen.

Wir bemühen uns um

# Harmonie

im Team.

Dazu gehört auch, Konflikte und Bauchgrummeln mutig anzusprechen.

Wir stehen zu einander. Unsere

# Loyalität

erkennt man auch daran,

dass wir gegenüber anderen nur gut über einander sprechen.

Wir bemühen uns um

# Transparenz

und Klarheit in allem, was wir tun.

Das gibt dem anderen Sicherheit und reduziert seinen Blutdruck.

Wir geben jedem Menschen mindestens 3

# Chancen

und unterstellen einander immer die beste Absicht.

Deshalb fragen wir nie nach dem „warum“ sondern nach dem „wozu“.

Wir glauben an

# das Gute

im anderen. Ein positives Menschenbild lässt uns besser schlafen.

Wir zeigen echtes

# Interesse

aneinander.

Es sorgt dafür, dass sich alle als Teil des Teams aufgehoben fühlen.

Wir begegnen einander mit

# Ehrlichkeit

das kostet manchmal Mut.

Aber langfristig macht es uns lockerer als ein Pokerface.

Wir begegnen einander mit

# Herzlichkeit

- denn sie tut der Seele gut und erleichtert es den anderen, sich zu öffnen.

Wir achten auf unsere

# Gesundheit

und pflegen sie. Sie ist die Basis unserer Leistungs- und Genussfähigkeit.

Wir wertschätzen das, was wir haben. Die

# Dankbarkeit

hilft uns dabei, den Blick aufs Gute zu kultivieren.

Wir pflegen unsere

# Stärken

und entwickeln sie weiter. Dadurch wächst unser Selbstwertgefühl.

Wir reagieren auf negatives Feedback mit

# Zuhören

- und nach einem tiefen Durchatmen mit Selbstreflexion.

Langfristig verbessern wir uns dadurch.

Wir bemühen uns um

# Gelassenheit

auch in stressigen Zeiten. Ein kühler Kopf hilft uns mehr als Panik.

Wir sind großzügig mit dem Äußern von positivem

# Feedback

es hilft dem anderen zu entspannen.

Und wir steigen in seiner Achtung.

Wir begegnen einander mit

# Toleranz

- denn jeder von uns hat seinen eigenen Wert und bereichert unser Team.

Wir meinen es gut miteinander. Unter dem Motto

# do care!

achten wir wohlwollend aufeinander und auf uns selbst.



## Monatsstreifen für die Nutzung als Jahresbegleiter

Schneiden Sie einfach von unten den jeweiligen Monatsstreifen ab und stellen Sie ihn vor der Karte unten in den Aufsteller - fertig!

**Dezember**

**November**

**Oktober**

**September**

**August**

**Juli**

**Juni**

**Mai**

**April**

**März**

**Februar**

**Januar**

## Bausteine für gesunde Kommunikation

Betriebliches Gesundheitsmanagement beschäftigt sich oft nur mit körperlichen Aspekten der Gesundheit. Aber auch der zwischenmenschliche Umgang prägt das Wohlbefinden im Job. Wie lässt sich dieses Miteinander gesund (statt krank-machend) gestalten?

Eine Praxishilfe liefert diese Karten-Box: 26 Motive für eine gesündere Unternehmenskultur - mit einer Anleitung für Teamgespräche - machen es leicht, einen Einstieg in ein wertschätzenderes Miteinander zu finden und ins Gespräch zu kommen über den Umgang im Team.

Die „do care!® -Charta für eine gesündere Unternehmenskultur“ (erstmalig publiziert im Buch „Führung und Gesundheit“ 2009) findet hier ihre praktische Umsetzung.

Auch als Tischaufsteller verwendbar. Mit Jahresbegleiter-Funktion (Monatsnamen zum Abschneiden und Einlegen in den Aufsteller).



Die Autorin: Dr. Anne Katrin Matussek — Autorin von „Führung und Gesundheit“, „Führungsfaktor Gesundheit“ und „Chefsache: Gesundes Team - gesunde Bilanz“. Die Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Stressbewältigungstrainerin arbeitet seit 1998 als Rednerin und Beraterin zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Unter dem Namen „do care!“ gibt sie Verwaltungen und Unternehmen Impulse für gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung und für mehr Wertschätzung im Betrieb. Das Ziel: Die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit durch mehr Wohlbefinden im Job. [www.Wohlbefinden-im-Job.de](http://www.Wohlbefinden-im-Job.de)



Weitere Instrumente für eine gesündere Unternehmenskultur finden Sie in der Toolbox unter [www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)