



## Super-Team-Stimulin<sup>forte</sup>

24 Energie-Impulse (Tages-Rationen) für gestresste Teams



# Super-Team-Stimulin<sup>forte</sup>

24 Energie-Impulse (Tages-Rationen) für gestresste Teams

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

***Für alle Menschen, die Wertschätzung in Betriebe bringen.***

*Sie machen die Arbeitswelt ein bisschen sonniger ...*

Impressum

© 2012 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-8482-1868-4

# Super-Team-Stimulin<sup>forte</sup>



GEBRAUCHSINFORMATION – Bitte sorgfältig lesen und ggf. mit Ihrer Führungskraft Rücksprache nehmen!

## Anwendungsgebiet:

akute und chronische Anerkennungsmangel-Erscheinungen; allgemeine Kraft- und Energielosigkeit; reduziertes Leistungsvermögen des Teams oder einzelner Mitglieder

## Gegenanzeigen:

Nicht einzunehmen bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Streicheleinheiten aller Art (dieses Phänomen tritt jedoch nur mit einer Wahrscheinlichkeit von 1 : 1.000.000.000 auf).

## Dosierung:

- bei akutem Anerkennungsmangelsyndrom (AMS): 1 Ration täglich
- bei chronischen Anerkennungsmangelercheinungen: 1 Ration täglich
- zur Prävention von Anerkennungsmangelercheinungen: 1 Ration wöchentlich (retard)

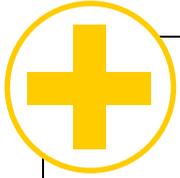
## Einnahme:

Die Einnahme sollte direkt zu Beginn der Arbeitszeit erfolgen, am besten in Kombination mit gemeinschaftlicher Flüssigkeitsaufnahme (Kaffee, Tee, Wasser, Orangensaft). Dauer: 10'.

## Nebenwirkungen:

Bislang sind keine Nebenwirkungen bekannt. Sollte es wider Erwarten zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen, so bitten wir um Information an: [info@wertschaetzung-im-betrieb.de](mailto:info@wertschaetzung-im-betrieb.de).

***Bitte bewahren Sie dieses Arzneimittel so auf, dass es auch für Kolleginnen, Kollegen und Führungskräfte bei Bedarf jederzeit zugänglich ist.***



01

**Energie-Impuls Nr. 01:**

**Perlen-Tauschen**



### **Wirkungsweise:**

Anerkennungsaufbaupräparat; Stressreduktionsmittel durch Aufmerksamkeitsfokussierung auf positive Erlebnisse (dadurch wird automatisch für einige Sekunden das Hamsterrad verlassen)

### **Hintergrund zur Wirkungsweise:**

Es gibt leider keinen Knopf für „mehr Wertschätzung“ ... Und die Zauberformel für komplette Stress-Reduzierung ist auch noch immer nicht gefunden, leider. Aber ein paar Ideen, wie Sie gemeinsam die nächsten 24 Tage so verbringen können, dass sie ein bisschen weniger stressig werden, werden Sie hoffentlich trotzdem hier finden. Wenn Sie sich jeden Morgen im Team eine Doppelseite (bzw. montags eben 3) ansehen, werden Sie immer wieder daran erinnert, dass gegenseitige Wertschätzung Ihr Leben und Ihr Miteinander bereichert. Und Sie können sich tagsüber gegenseitig daran erinnern 😊 Dadurch wird automatisch der Stress unterbrochen.

### **Anwendung:**

Jedes Team-Mitglied erhält eine Streichholzschachtel, gefüllt mit ca. 10 Perlen (aus dem Deko-Geschäft); für nüchterne Zeitgenossen tun's auch Erbsen oder Streichhölzer.

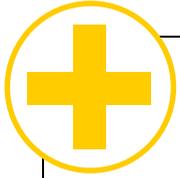
*Achten Sie heute auf Erlebnisse, die nicht zu 100% unangenehm für Sie sind (für Fortgeschrittene: „auf positive Erlebnisse“); holen Sie je Erlebnis 1 Perle / Erbse aus der Schachtel und tun Sie sie in die andere Hosentasche (ACHTUNG: vor der nächsten Wäsche ausleeren ...). Abends sollte die Schachtel leer sein.*

### **Alternative Anwendungsformen:**

Die Team-Mitglieder tauschen die Perlen untereinander; zum Beispiel geben sie dem Kollegen eine, wenn sie sich über die nette Begrüßung, das gemeinsame Mittagessen etc. gefreut haben.

### **Besondere Indikationen:**

„Miesepetrigkeit“; schlechte Laune; tägliche Jammerei; abwertende All-Aussagen („alles blöd hier“)



02

**Energie-Impuls Nr. 02:**

**Wechselschicht**

**Wirkungsweise:**

Mittel zur Stärkung der Identifikation mit dem Thema dieses Hefts; Stärkung des Teams

**Hintergrund zur Wirkungsweise:**

Sorgen Sie dafür, dass täglich ein anderes Team-Mitglied sich für einen Energie-Impuls verantwortlich fühlt (ja, hätte ich Ihnen schon früher sagen sollen, gebe ich zu). Damit macht dieser Mensch das Tagesthema zu seinem eigenen und identifiziert sich viel stärker damit. Und Sie tragen nicht die alleinige Verantwortung (und ernten nicht als einzige/r skeptische Blicke ...).

**Anwendung:**

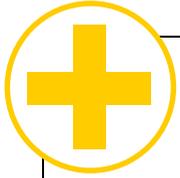
Verteilen Sie die Aufgaben aus diesem Heft abwechselnd auf verschiedenen Schultern. Idealerweise kann sich jede seine eigene Aufgabe – oder etwas ganz Neues – aussuchen.

*Wir wollen an jedem Tag etwas unternehmen zur Stressreduzierung oder zur Ressourcenstärkung – also damit wir als Team uns den Aufgaben gewachsener fühlen. Jeden Morgen für maximal 10 Minuten. Wenn Sie mögen, können Sie einen Energie-Impuls aus dem Heft aussuchen. Oder Sie machen etwas Eigenes.*

**Alternative Anwendungsformen:**

Denkbar sind alle möglichen Varianten, zum Beispiel:

- Igelball-Massage (an sich selbst oder, falls das Klima es zulässt) auch an der Kollegin
- Fehler-Verzeih-Runde (jeder darf sagen, bei welcher Gelegenheit er Bockmist gebaut hat)
- Entschuldigungsrunde (schließt sich an)
- Atem-Übung (lassen Sie die anderen teilhaben an Ihrem privaten Wissen, z.B. über Yoga)
- Schüttelübung (Bewegungsübung, bei der Sie alle Glieder der Reihe nach ausschütteln)
- Schulter-Entspannungs-Übung (Schultern-Kreisen, Nackendehnen – Bewegungsübungen)
- gemeinsames Hören einer Podcast-Pause ([www.podcast-pause.de](http://www.podcast-pause.de)), siehe Nummer 18



09

**Energie-Impuls Nr. 09:**

**Essensroulette**

**Wirkungsweise:**

anerkanntes Mittel zur Verbesserung der Team-Durchlässigkeit (Aufweichung verhärteter Fronten) und der Stimmung im Team; Vergrößerung der gegenseitigen Akzeptanz; Vorurteilsabbau

**Hintergrund zur Wirkungsweise:**

In einem guten Team betrachtet man die Unterschiede zwischen den Team-Mitgliedern als Stärken. „Jeder Jeck ist anders“, sagt man in Köln.

**Anwendung:**

Sorgen Sie dafür, dass heute andere Paare als sonst zum Mittagessen gehen. Die Zuordnung erfolgt per Zufallsprinzip (Losverfahren; Anfangsbuchstaben des Namen; Brille oder nicht, o.ä.).

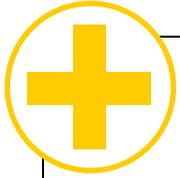
*Bitte ziehen Sie jeder ein Los (verschiedenfarbige Schokolade; Schnipsel einer Postkarte oder ähnliches). Wenn man schon länger zusammenarbeitet, bilden sich naturgemäß Untergruppen im Team. Das ist bei uns auch so, und das ist auch erst mal nicht schlecht. Aber wir wollen ja weiterhin neugierig auf einander sein und deshalb gehen wir heute mal in anderen Gruppen als sonst zum Mittagessen. Dafür haben Sie soeben per Losverfahren einen Essenspartner zugelost bekommen. Guten Appetit!*

**Alternative Anwendungsformen:**

Bilden Sie statt der Partner-Gruppierung durch Auslosung Dreier- oder Vierergruppen. Halten Sie einen Tag pro Woche für dieses Essensroulette reserviert.

**Besondere Indikationen:**

bei Subgruppenbildung; bei alt-ingesessenen Teams; bei Unstimmigkeiten im Team



**10**

**Energie-Impuls Nr. 10:**

**Team-Kurven-Zeichnung**

**Wirkungsweise:**

Probates Mittel zur Verbesserung des Teamzusammenhalts und der Stimmung

**Hintergrund zur Wirkungsweise:**

Im Stress erinnert man sich nicht an Erfolge, sondern gemeinerweise nur an das, was immer schon schief gelaufen ist oder für Ärger gesorgt hat. Dem wird durch diesen Impuls etwas entgegen gesetzt, was zudem stressreduzierende und ressourcenstärkende Wirkung hat: Gemeinsames Revue-Passieren-Lassen von Teamerfolgen schweißt zusammen und wirkt sich förderlich auf die Stimmung aus.

**Anwendung:**

Stellen Sie ein Flipchart bereit.

*Lassen Sie uns mal in Form einer Kurve eine Team-Biographie schreiben: Seit wann gibt es unser Team [links in der Mitte des Blattes die Jahreszahl notieren] und wie hat sich unser Team seitdem entwickelt [X-Achse = Zeit-Strahl; Y-Achse: Wie ging es dem Team?]. Also, wir sind bei Null gestartet – ging es danach bergauf oder bergab mit unserem Team insgesamt, was meinen Sie? [Zeichnen Sie im Dialog mit den anderen bzw. lassen Sie die Kurve durch eine Kollegin zeichnen bis heute]  
Und jetzt wollen wir uns speziell anschauen, wie wir aus den Krisen wieder herausgekommen sind!*

**Alternative Anwendungsformen:**

Wenn Sie viel Zeit haben, können Sie zusätzlich eintragen, wer wann zum Team hinzugekommen ist und was sich seitdem positiv verändert hat.

Am Ende können alle unterschreiben. Das Flipchart kommt an einen prominenten Platz im Sozialraum.

**Besondere Indikationen:**

Einzelgänger-Erleben statt Teamzusammenhalt