Schwächen hat jede:r – auf die Stärken kommt es an!

Beitrag der Studierenden der Alanus-Hochschule

Der Mensch, ein Beziehungswesen

Dieser Workhack braucht ein gewisses Grundvertrauen des Teams und die Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen.

Die Idee dabei: Mein Kontakt mit mir selbst ist meine Basis für meine Wahrnehmungs-, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit mit der Welt und damit mit meinen Kolleg:innen.

Vorbereitung
Jede:r von Euch benötigt einen ruhigen Ort und einen bequemen Platz. Empfehlenswerte Gruppengröße sind drei bis vier Personen.

Dauer (ohne Vorbereitung)
Mindestens vier Minuten pro Person

Ideengebende
Esther Römer

Umsetzung
Nimm Dir mit Deinem Team zum Start eines längeren Meetings bewusst Zeit für Selbstkontakt. Solltet Ihr mehr als vier Personen sein, könnt Ihr Kleingruppen bilden.

Vorgehen

- Jede Person in der Runde hat drei bis vier Minuten Zeit, mit folgender Frage in diesen Ebenen zu explorieren also zu erforschen: „Wie bin ich gerade da?"
- Es ist empfehlenswert, den Timer mitlaufen zu lassen, z.B. pro Ebene eine Minute, damit sich die Person dann bewusst auf die nächste Ebene konzentrieren kann. Die Person erzählt den anderen, was da ist. Die anderen hören offen und mit ihrem Herzen zu. Mit etwas Übung und falls der Raum dafür da ist, könnt Ihr im Anschluss Resonanz geben.

Unser Kontakt mit uns selbst hat mehrere Ebenen:

1. **Physisch:**
   Alle Körperempfindungen und Zustände (Angespanntheit, Flow, Wärme, Lebendigkeit etc.)
2. **Emotional:**
   Alle Primäremotionen (Wut, Ärger, Trauer, Scham, Ohnmacht,

Ekel, Freude) sowie alle Sekundäremotionen (z. B. Kombination mehrerer Basisemotionen)
Achtung: Auch Taubheit bzw. Nichtfühlen sind eine wichtige Empfindung und „etwas".

3. **Mental:**
   Alle gedanklichen Vorgänge in mir
4. **Inspiration:**
   Kreative Ideen, neue Einfälle, Visionskraft, größere Perspektiven und subtilere Wahrnehmungen

Reflexion

Auch wenn es sich zu Beginn ungewohnt anfühlt, für manche vielleicht zu intim, werdet Ihr feststellen, dass es zu mehr Tiefe und wertschätzendem Umgang im Team miteinander führt. Du weißt z. B., warum jemand gestresst aussieht, und brauchst es nicht mehr „falsch" interpretieren oder auf Dich beziehen. Eure Zusammenarbeit bekommt eine andere Qualitätsstufe.

Möchtest Du das Thema mit Deinem Team vertiefen? Dann kann ein Blick in das Buch „New Work needs Inner Work" von Joana Breidenbach und Bettina Rollow helfen. Hilfreiche Ankerpunkte dabei sind unsere Grundbedürfnisse nach Keks Ackerman und die Erforschung in den Kreisen von Intimität sowie das AQAL-Modell basierend auf Ken Wilber.

Wie wirken sich Unterschiede (Alter, Beeinträchtigung und Diversität) auf Beziehungen aus?

„Geh"-spräche

Du fühlst Dich allein im Homeoffice oder bist müde von all den Videokonferenzen? Du wünscht Dir die menschliche Nähe und Spontaneität von Flur- und Kaffeegesprächen zurück?

Vorbereitung
Du brauchst nur Dich und eine:n weitere Gesprächspartner:in sowie ggf. ein Telefon.

Dauer (ohne Vorbereitung)
So wie es bei den Gesprächspartner:innen passt. Empfehlenswert ist mindestens eine halbe Stunde.

Ideengebende
Jan Krisor und Christina Thode

Umsetzung

- Setze Dich für 1:1-Gespräche nicht in einen kleinen Raum – oder in eine virtuelle Videosession. Führe Gespräche mit Mitarbeitenden bei einem Spaziergang. Verabrede Dich mit Deiner:m Gesprächspartner:in unter freiem Himmel und lasse beim Gespräch den Blick schweifen.
- Das funktioniert übrigens auch, wenn Ihr nicht in der Nähe wohnt oder arbeitet. Verabredet euch einfach zum Telefonieren und jede:r geht ihre:seine eigene „Heimatstrecke".
- Für den Start kann es helfen, Fragen für den Austausch festzuhalten. Das erleichtert den Gesprächsstart und gibt bei Bedarf Struktur, zum Beispiel „Wie geht es mir heute?", „Welche Frage habe ich (an Dich)?".

Tipp

Die Walkaboutyou-Karten von Witali Bytschkow bieten Gesprächsanregungen und sind ansprechend und handlich gestaltet (https://walkaboutyou.org/geh-sprächskarten).

Reflexion
Du wirst merken, dass durch die andere Umgebung neue Perspektiven entstehen. Im Miteinander, gerade im hierarchischen Kontext, wächst Vertrauen, schwindet Angst vor Hierarchiegefälle und führt zu Augenhöhe. Das geistige und körperliche Wohlbefinden steigt, denn Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz.

Pause für den langen Atem

Ein Teamtag oder Workshop von mehr als zwei Stunden zieht üblicherweise viel Energie. Alle sind danach erschöpft, auch wenn die Inhalte als wertvoll empfunden werden. Mit achtsamen Atempausen baut Ihr physisch und mental Stress ab.

Vorbereitung
Plane die Intervention sichtbar in Eurer Agenda ein oder setze Dir einen Timer, damit Du erinnert wirst.

Dauer (ohne Vorbereitung)
Zwei Minuten

Ideengebende
Christin Deege

Umsetzung

- Alle nehmen einen für sie angenehmen Platz ein, egal ob stehend oder sitzend. Hilfreich ist ein guter Bodenkontakt. Dann wird gemeinsam für zwei Minuten tief ein und ausgeatmet: „tief ein – aus – ein – aus."
  Oder leite die Atempause zählend an:
  „einatmen 1-2-3-4, ausatmen 1-2-3-4-5-6-7-8"
  und wieder von vorn.
- Ergänzend kannst Du weitere kleine Lockerungsübungen einbauen wie „Arme ausschütteln", „Arme kreisen" etc.
- Du kannst diese Übung auch für Dich allein (im Homeoffice) in den Berufsalltag integrieren.

Reflexion
Die regelmäßigen Atempausen unterstützen dabei, dass Teamtage weniger anstrengend empfunden werden, weniger Teammitglieder bekommen Kopfschmerzen. Der Tag ist immer noch intensiv, jedoch helfen die Auflockerungen. Und manchmal wird einem erst durch die Atempause bewusst, dass es überhaupt Anspannungen gibt. Im nächsten Schritt kann es spannend sein, deren Ursprung zu reflektieren und ggf. anzuprechen.