

ÜBUNG DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG

Verbessere das Zusammengehörigkeitsgefühl in Deinem Team und erweitere Deinen eigenen Horizont mit dieser Übung:

1. Überlege Dir, was Du an Deiner KollegIn schätzt (z.B: ein besonderes Verhalten oder einen Charakterzug...) und welche positiven Situationen Du mit ihm/ihr verbindest. Oder wofür Du ihm/ihr wirklich dankbar bist.
2. Wenn der Charakterzug/das Verhalten oder die Situation das nächste Mal eintritt, gib Deiner KollegIn ein zeitnahe, positives und aufrichtiges Feedback (am Besten unter 4 Augen... Trau Dich!)
3. Erwarte kein Gegenlob, lass Dein Feedback am Besten unkommentiert (außer ein „Danke“), sollte er/sie es kommentieren oder sogar zu einem gepressten Gegenlob ansetzen, löse die Situation auf, indem Du etwas sagst wie: „Du, ich wollte Dir das einfach mal sagen, dass ich das toll finde.“
4. wiederhole Schritt 1-3 für die nächste Person.

