

REZEPT-VER- SCHREIBUNG

VORBEREITUNG: 5-10 MINUTEN

GESAMTZEIT: 15-20 MINUTEN

ZIEL

Empathie zeigen für andere: Überlastungssignale erkennen und gegensteuern

ZUTATEN

für **Live-Präsenz-Meetings**:

- vorab gebastelte Rezept-Blöcke für alle (wer gönnt wem warum wie viele Minuten Auszeit? Unterschrift?)

für **virtuelle Meetings**:

- digitale Postits (als halber Ersatz ...)

ANLEITUNG

"Achten Sie heute bewusst auf mögliche Überlastungssignale bei anderen. Falls Ihnen etwas auffällt, verschreiben Sie der Kollegin eine 5-minütige Auszeit als Arzneimittel. Dazu erhält jede/r ein Rezept, das er für andere oder für sich selbst ausstellen und vorzeigen kann. Es geht um das Signal: 'Ich sehe, dass Sie eine Auszeit brauchen.'" (wenigstens 1 Lächeln schenken ...).

Wo es nicht möglich ist, sich räumlich zu entfernen, weichen Sie auf mentale Distanz aus und zeigen z.B. ein Bild mit einer Urlaubsszene oder vom Fußball.

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®