

Team-Rituale der Verbindung

für Gesundheit und Präsenz



- Die Februar-Checkliste: Wir bleiben in Verbindung -

- Wir achten darauf, regelmäßig Kontakt aufzunehmen – nicht nur, wenn es „nötig“ ist. ☐
- Wir halten die Kamera in Online-Meetings möglichst an, um Nähe herzustellen. ☐
- Wir starten Gespräche nicht nur mit Fachthemen, sondern auch mit persönlichem Austausch. ☐
- Wir fragen bewusst nach Befinden und Stimmung, nicht nur nach Ergebnissen. ☐
- Wir vermeiden Multitasking in Meetings, um volle Aufmerksamkeit zu schenken. ☐
- Wir geben Rückmeldungen, die zeigen, dass wir wirklich zugehört haben. ☐
- Wir vereinbaren feste Rituale für kurzen informellen Austausch. ☐
- Wir sorgen dafür, dass alle Stimmen im Team gehört werden. ☐
- Wir nehmen uns Zeit für Humor und Leichtigkeit – auch digital. ☐
- Wir pflegen kurze „Zwischenmeldungen“ (z. B. Chat, Emoji, kurzes Dankeschön). ☐
- Wir respektieren Pausen und zeigen Verständnis, wenn jemand abschalten muss. ☐
- Wir schaffen Räume, in denen persönliche Begegnung über das Fachliche hinaus möglich ist. ☐



Dr. Anne Katrin Matyssek
www.do-care.de

www.wertschaetzung-im-betrieb.de

*„Je mehr Raum die
Technik einnimmt, desto mehr
Raum sollten wir dem
Menschen geben.“*

inspiriert
von den Führungsblättern
do care!® 