

Team-Rituale der konkreten Entlastung

für weniger Stress im Moment

- Die Juni-Checkliste: Wir stehen füreinander ein -



- Wir springen ein, wenn kurzfristig Unterstützung gebraucht wird.
- Wir helfen aus, ohne lange zu erklären oder zu rechtfertigen.
- Wir übernehmen Aufgaben mit, wenn Druck entsteht.
- Wir reagieren flexibel, wenn Pläne nicht mehr halten.
- Wir halten einander den Rücken frei, wenn es nötig ist.
- Wir würdigen ausdrücklich, wenn jemand mehr trägt als vereinbart.
- Wir machen sichtbar, dass Unterstützung nicht selbstverständlich ist.
- Wir sagen Danke für Mitziehen, Mitdenken und Dranbleiben.
- Wir zeigen, dass man sich in schwierigen Phasen aufeinander verlassen kann.
- Wir nehmen wahr, wenn jemand gerade besonders viel auffängt.



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

„Unterstützung im richtigen Moment macht einen echten Unterschied. Einspringen ist ja keine Pflicht, sondern Haltung.“

inspiriert
von den Führungsblättern
do care!® 