

do care!®

Wenn Sie als Team gemeinsam durchs Jahr gehen wollen ...

... dann sollte das „do care!“-Motto Ihr Wegbegleiter sein. Es erinnert daran, dass wohlwollende Achtsamkeit keine Einbahnstraße ist – sie gilt fürs Team genauso wie für einen selbst –, und macht aus einem guten Vorsatz eine gelebte Selbstverständlichkeit im Alltag. Wer schon mal erlebt hat, wie viel es verändert, wenn man sich im Team gegenseitig fragt „Und wie geht's dir gerade wirklich?“, weiß, wovon ich da spreche.

Ziel: Das „do care!“-Motto vom Poster ins gelebte Miteinander im Team holen – wohlwollende Achtsamkeit füreinander und für sich selbst.

1 „Wie geht's mir – wie geht's uns?“

- Jede*r schätzt kurz für sich ein, wie es ihr/ihm heute wirklich geht (in einem Wort oder auf einer Skala).
- Reihum wird das kurz geteilt – ohne dass sofort kommentiert oder bewertet wird.
- Abschlussfrage: „Was bräuchte ich gerade von den anderen – und was können wir uns als Team gegenseitig geben?“

Notizen:

2 „Selbstfürsorge sichtbar machen“

- Jede*r notiert eine kleine Sache, die er/sie sich diese Woche bewusst gönnen möchte (eine Pause, früher Feierabend, ein Spaziergang).
- Sammeln Sie die Vorhaben kurz im Plenum.
- Vereinbaren Sie: Wir erinnern uns im Alltag freundlich gegenseitig daran, statt es zu vergessen.

Notizen:

3 „Füreinander da sein“

- Jede*r überlegt sich eine kleine wohlwollende Geste, die er/sie diese Woche einer Kollegin/ einem Kollegen machen möchte.
- Optional: Wird per Los einer Person zugeteilt, damit niemand übersehen wird.
- Fragen Sie beim nächsten Meeting kurz nach: Wie ist die Geste angekommen?

Notizen: