

gute Laune

Wenn Sie als Team jetzt im November merken, dass die kürzeren Tage auch auf die Stimmung drücken ...

... dann sollte gute Laune Ihr Wegbegleiter sein. Sie lässt sich nicht erzwingen, aber sehr wohl aktiv unterstützen, macht den Arbeitsalltag ein Stück leichter und wirkt oft ansteckender, als man im ersten Moment denkt. Wer schon mal erlebt hat, wie eine kleine gemeinsame Anekdote am Montagmorgen die ganze Woche freundlicher startet, weiß, wovon ich da spreche.

Ziel: Gute Stimmung im Team aktiv unterstützen, ohne sie zu erzwingen.

1 „Was hebt unsere Stimmung?“

- Jede*r notiert kurz: „Was bringt mich im Arbeitsalltag zum Lachen oder Lächeln?“
- Sammeln Sie die Antworten im Plenum.
- Abschlussfrage: „Was davon lässt sich leicht in unseren Alltag einbauen?“

Notizen:

2 „Der Montags-Impuls“

- Überlegen Sie gemeinsam ein kleines wiederkehrendes Ritual zum Wochenstart (eine lustige Frage, eine Anekdote, ein kurzer Austausch abseits der Arbeit).
- Probieren Sie es für die nächsten Wochen aus.
- Abschlussfrage nach der Testphase: „Hat es uns gutgetan? Behalten wir es bei?“

Notizen:

3 „Stimmungskiller entlarven“

- Sammeln Sie gemeinsam, was der guten Laune im Team am meisten im Weg steht (z. B. Dauerstress, Nörgeln, fehlende Pausen).
- Wählen Sie einen Punkt aus, an dem das Team konkret etwas ändern möchte.
- Vereinbaren Sie einen kleinen, umsetzbaren ersten Schritt.

Notizen: