

Optimismus

Wenn Sie als Team jetzt im Januar positiv ins neue Jahr starten möchten ...

... dann sollte Optimismus Ihr Wegbegleiter sein. Er hilft dabei, Rückschläge als vorübergehend zu sehen statt als Dauerzustand, macht das Team handlungsfähiger in schwierigen Phasen und steckt ganz nebenbei auch die an, die gerade selbst wenig Kraft dafür haben. Wer schon mal in einer festgefahrenen Besprechung den Satz gehört hat „Lasst uns schauen, was wir trotzdem hinkriegen“ – und gemerkt hat, wie sich damit im Raum etwas löst –, weiß, wovon ich da spreche.

Ziel: Realistischen, nicht naiven Optimismus im Team stärken.

1 „Was hat schon geklappt?“ (Ressourcen-Blick)

- Lassen Sie das Team eine aktuelle Herausforderung benennen.
- Jede*r notiert für sich: „Was haben wir in ähnlichen Situationen früher schon gut hingekriegt?“
- Sammeln Sie die Antworten im Plenum (z. B. im Chat, auf Karten oder im Miro-Board).
- Abschlussfrage an das Team: „Was davon gibt uns heute Zuversicht?“

Notizen:

2 „Sätze, die Mut machen“

- Bitten Sie jede Person, einen Satz zu formulieren, der ihr in Stressphasen hilft (z. B. „Eins nach dem anderen“ oder „Wir haben schon Schlimmeres geschafft“).
- Sammeln Sie diese Sätze und erstellen Sie daraus ein „Mut-Poster“ oder eine digitale Pinnwand.
- Vereinbaren Sie: Diese Sätze dürfen im Alltag bewusst verwendet werden – z. B. am Anfang von schwierigen Meetings.

Notizen:

3 „Worst Case / Best Case / Real Case“

- Wählen Sie gemeinsam eine konkrete Situation, bei der viele innerlich schwarzsehen.
- Lassen Sie Kleingruppen drei Spalten füllen: 1. Worst Case – Was befürchten wir? 2. Best Case – Was wäre richtig gut? 3. Real Case – Was ist realistisch, und was können wir aktiv tun, damit es eher in die gute Richtung läuft?
- Besprechen Sie am Ende nur Spalte 3 ausführlich: „Worauf haben wir Einfluss?“

Notizen: