

## Tool-Sammlung: Kommunikations- und Teamkultur



Bild: Pixabay, Henning Westerkamp, Pixabay

Gemeinsam Projekte umzusetzen bedeutet auch Reibung und Auseinandersetzung. Die hier dargestellten Methoden können uns dabei helfen, zwischenmenschliche Herausforderung zu minimieren bzw. sie als Mittel für persönliches und gemeinsames Wachstum zu nutzen.

- Gewaltfreie Kommunikation
- Stille Hand
- Tiefes Zuhören (Pinakarri)
- Teambuilding
- Teamklausuren
- Dyade

### Gewaltfreie Kommunikation

GfK hat sich als eine Gesprächsform gezeigt, die Mitgefühl fördert und eine rasche Konfliktbewältigung ermöglicht. Marshall Rosenberg hat 4 Schritte dargestellt, die uns dabei helfen uns respektvoll auszutauschen, Konflikte zu deeskalieren bzw. diese von vornherein zu verhindern:

1. Die eigene Wahrnehmung wertfrei darstellen, 2. die eigenen Gefühle (nicht Interpretationen oder Bewertungen) teilen, 3. die zugrunde liegenden Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und 4. einen Wunsch ausdrücken. Weitere Infos unter [diesem Link](#).

### Stille Hand



Um in einer Gruppe Stille einkehren zu lassen, können sich die Mitglieder auf die „Stille Hand“ einigen: Eine Person hebt die Hand und ist selbst ruhig. Alle anderen, die jemanden mit erhobener Hand sehen, tun dies nun auch. Die letzten werden jetzt auch bemerken, daß sie nun die einzigen sind und schließen sich den anderen in Stille an. Nun hat die Person, die sich Stille gewünscht hat, die Möglichkeit zu sprechen und bekommt volle Aufmerksamkeit der Gruppe.

### **Tiefes Zuhören (Pinakarri)**

Pinakarri ist eine Methode aus dem Dragon-Dreaming Toolkit, die dazu dient in Teams den Fokus zu halten oder wiederzugewinnen. Abzugleiten und die Aufmerksamkeit zu verlieren ist nicht ungewöhnlich, aber sehr hinderlich um gemeinsam Ziele zu erreichen. Mit dieser Methode sind alle eingeladen Mitverantwortung für den Gruppenfokus zu übernehmen. Es ist eine Kurz-Meditation, die auf ein Signal folgt, auf das sich die Teilnehmer geeinigt haben. Besonders gut eignen sich Zimbeln, Klangschalen, Gongs oder ähnliches. Wer auch immer bemerkt, dass - bspw. bei langen Teammeetings - der Fokus in der Gruppe verloren geht, ist dazu angehalten das Signal anzuschlagen.

Sobald das Signal ertönt, werden alle still, lauschen dem Klang, atmen durch und besinnen sich auf die Runde. Bewusst nimmt man eine förderliche Haltung ein und fokussiert sich wieder auf das Gruppenziel. Dieser Fokus wird nach Möglichkeit auch beim Kommunizieren beibehalten: wenn andere sprechen, wird die volle Aufmerksamkeit auf sie gerichtet. Wenn man selber spricht, achtet man auf seine Zuhörer\*innen um zu bemerken, ob man Zuhörer-freundlich spricht und ankommt.

### **Teambuildings- und Trainings**

Teambuildings wie Outdoor-Trainings und Gruppendynamik Gruppen können, so wie Feste und Veranstaltungen allgemein genutzt werden, um die Stimmung und Teamqualität zu stärken, sich zu belohnen und zu feiern. Sie eignen sich aber auch für spezifische Anforderungen wie Gruppenaufbau und Rollenverteilung in der Startphase, zur Lösung von Konflikten, zur Feier von Meilensteinen und auch zum Projektabschluss. Typischerweise werden solche Formate von Profis geleitet und moderiert und die Anforderungen und Zielsetzungen zu Beginn möglichst klar vereinbart. Übliche Anwendungen sind Teambuildings in Hochseilgärten, Rafting- und Trekkingtouren, Aufenthalte in Selbstversorgerhütten sowie Gruppendynamik Trainings-Gruppen.

### **Team-Klausuren und Reflexions-Workshops**

Klausuren und Workshops sind vielfältig einsetzbar. Zu Beginn des Projekts bringt es die Ausrichtung des Team 'auf einen Nenner' und beschleunigt die interne organisatorische Arbeit. Während der Laufzeit lohnt es sich, für Klarheit und Konflikt-Vorbeugung diese Instrumente zu nutzen um umfassendere Abstimmungs- und Anpassungsvorgänge zu ermöglichen. Für den Abschluss integriert es Evaluation und Reflexion mit der Ernte und dem Feiern. Es können im Rückblick Wertschätzung, Danksagung, verschiedene Evaluationstools und ein ritueller Abschluss zusammen wirken und dem Team auf verschiedenen Ebenen intern den Abschied ermöglichen.

### **Dyade**

Diese Art des Zweiergespräche ohne Kommentare und Diskussionen hilft, dass Menschen Raum bekommen - so, wie sie sind. Die Dyade ist bei den [Kreativmethoden](#) beschrieben.



Weitere Anregungen für Team- und Kommunikationskultur finden sie in den [Tools zu Feiern und Abschluß](#).

