



Leitfragen zur Reflexion

Was läuft bei uns im Team **gut**? Wann fühlen wir uns besonders wohl?

Was läuft bei uns im Team **nicht gut**? Wann erleben wir emotional besonders schwierige Situationen (Wut, Ärger, Trauer, ...)?

Mit Blick auf diese negativen Situationen: Was kann das Team selbst **beeinflussen**? Was indirekt? Und was gar nicht?

Wie **gehen** wir mit diesen unabänderlichen Rahmenbedingungen im Team **um**?

Werden diese immer wieder **infrage** gestellt und verbrauchen damit Energie?

Ist es uns diese Energie **wert**? Oder wollen wir die Energie lieber auf Dinge **fokussieren**, die wir ändern können?

Was genau wäre dies? Worauf wollen wir **fokussieren**?

Wenn wir Dinge nicht ändern können: Welcher **Umgang** mit diesen Situationen oder Themen hilft uns? Wem im Team gelingt dies gut?

Was/ welche Umgangsweisen können andere Mitarbeitende **von Ihnen mitnehmen**?

Wie **achtsam** gehen wir als Team miteinander um? Wissen wir, wann es wem gut geht oder nicht?

Und in diesem Moment: Wie **präsent** ist jeder Einzelne in diesem Augenblick der Begegnung im Team?

Werden **Emotionen** benannt und verständnisvoll damit umgegangen?