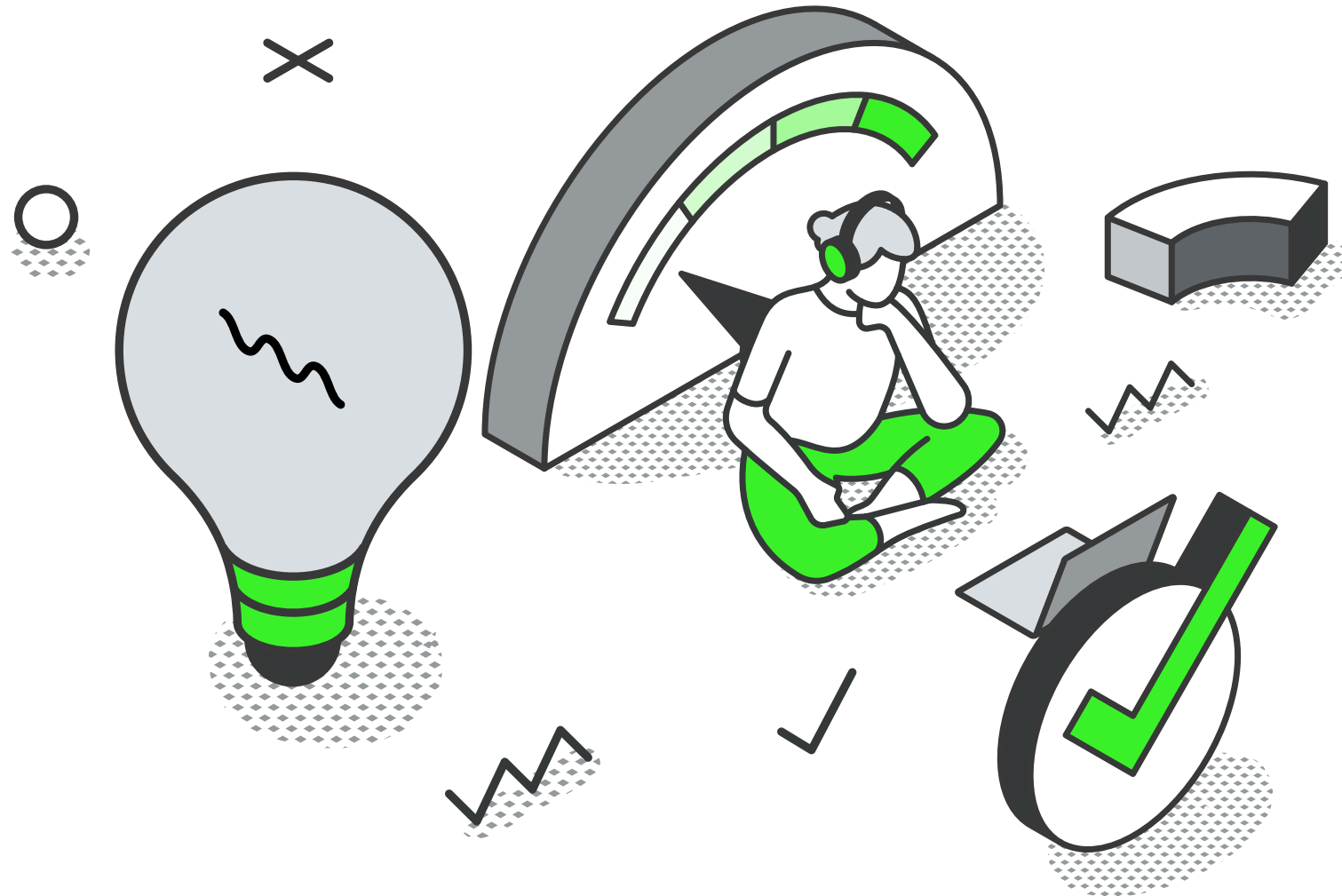


MEETINGKULTUR MIT SPANNUNGSBASIERTEM ARBEITEN VERBESSERN



SPANNUNGSBASIERTES ARBEITEN

ÜBERBLICK

Vorbereitung



- Lies dir die folgende Unterlage in Ruhe durch und versuche die Hintergründe zu verstehen. Spannungsbasiertes Arbeiten hat viele Facetten. Falls du dich intensiver mit der Thematik auseinandersetzen möchtest, recherchiere ggfs. zusätzlich bei („The Dive“ - Loop Approach)
- Definiere welche Probleme ihr durch spannungsbasiertes Arbeiten lösen möchtet und setzt euch klare Ziele für die Einführung
- Erkläre deinen Kolleg:innen/deinem Team was Spannungen sind und wieso sie wichtig sein können
- Kommuniziere das Vorgehen und die Ziele an deine Kolleg:innen/ dein Team
- Analysiere, welche Meetings es aktuell bereits gibt und welche Zielstellung sie verfolgen, um zu wissen, welche Spannung du in welchem Meeting adressieren kannst?

Durchführung



Spannungen sind häufig diffus aber können eine große Wirkung haben. Die folgenden 4 Schritte sind wichtig, um mit ihnen arbeiten zu können.

- 1. **Spannung spüren:** es geht dabei darum in sich hineinzuhorchen und zu verstehen, welche Spannung man gerade spürt > was steht zwischen dem aktuellen Zustand und einem erwünschten Zustand in der Zukunft?
- 2. **Spannung sichtbar machen:** es ist wichtig Spannungen sichtbar zu machen, indem man sie anspricht und/oder aufschreibt. Hierfür bietet sich ein Spannungsspeicher an. Eine Vorlage haben wir auf einem [Miro-Board](#) angelegt.
- 3. **Spannung einordnen:** es gibt ein Modell, das dabei hilft Spannungen besser zu verstehen, indem man sie einer Kategorie zuordnet. Hierbei hilft der Spannungsnavigator. Zur Verbesserung eurer Meetingkultur ist es wichtig gemeinsam zu diskutieren, wo, welche Art der Spannung adressiert werden sollen. Der klare Rahmen hilft dabei die Spannungen effektiver aufzulösen.
- 4. **Spannungen nutzen:** wenn ich versuche Spannungen aufzulösen kann dies dem Team helfen. Je nach Spannung gibt es unterschiedliche Wege Spannungen zu lösen. Überlege was du brauchst, und versuche es über transparente Kommunikation zu lösen. Passende Leitfragen dazu findest du [hier](#).

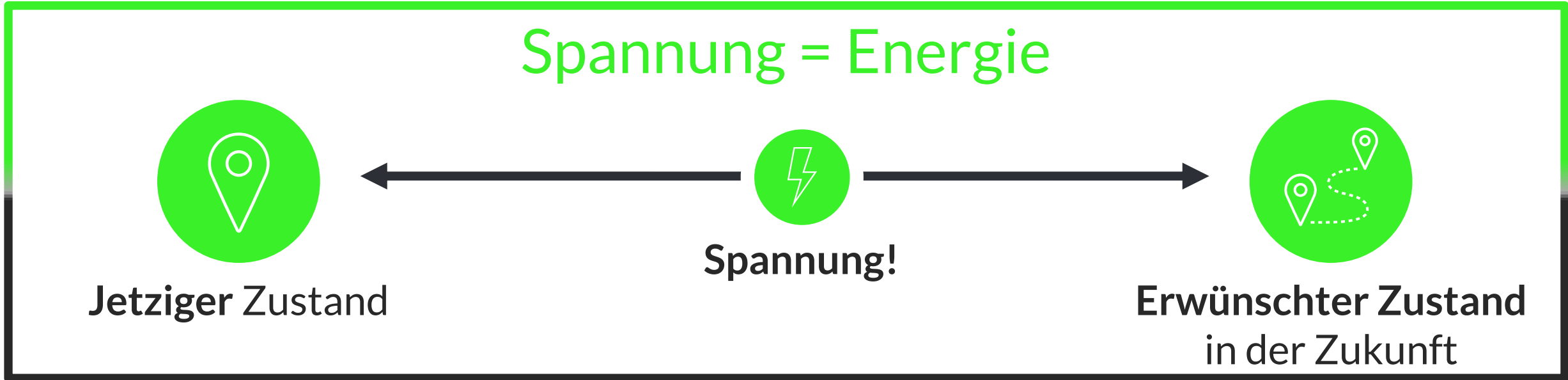
SPANNUNGSBASIERTES ARBEITEN

VORTEILE

- ✓ Spannungen bieten Chancen - das offene Ansprechen von Spannungen hilft dabei die Zusammenarbeit in Teams und die Zufriedenheit zu verbessern
- ✓ Erprobte Formate helfen in die Arbeit mit Spannungen zu starten und diesen einen Rahmen zu geben
- ✓ Der Ansatz ermöglicht es, Spannungen an den richtigen Stellen zu adressieren, sodass nicht operative Meetings mit persönlichen Konflikten überlagert werden
- ✓ Schafft man es spannungsbasiertes Arbeiten in die Meeting Struktur sinnvoll zu integrieren hilft das die Meetingkultur zu verbessern



WAS SIND SPANNUNGEN?



Spannungen sind
Impulse und Energie für
Veränderungen.

–
Sie sind
wertvoll!

Wir bemerken
Spannungen als
**Emotionen und
Bauchgefühle.**

–
Sie sind
individuell!

Spannungen können **erst
wirken**, wenn wir sie ins
Team einbringen.

–
Sie sind
latentes Potenzial!

Umgang mit Spannungen
entscheidet, ob sie
positiv oder negativ sind

–
Es liegt an uns, unsere
Spannung **konstruktiv zu
nutzen!**

WIE WIR SPANNUNGEN NUTZEN KÖNNEN

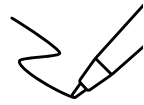
ÜBERBLICK

1. Spannung spüren



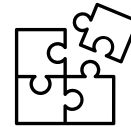
Spannung in uns spüren,
als **Emotion**,
Bauchgefühl und/oder
Bedürfnisse.

2. Spannung sichtbar machen



Spannung klar
identifizieren und
aufschreiben.

3. Spannung einordnen



Spannung **einordnen**
und schauen, wo man
sie am besten
adressiert.

4. Spannung nutzen



Spannung nutzen,
indem man sie **gezielt**
adressiert.

2. SPANNUNGEN SICHTBAR MACHEN


SPANNUNGSSPEICHER

Sichtbar machen:

- Wenn du eine Spannung spürst, dann **halte sie auf jeden Fall fest!** Spannungen aufschreiben bringt Klarheit.
- Leitfrage: Was **löst** die Spannung aus und was soll in **Zukunft anders** sein?

Sammeln:

- Nutze einen **Spannungsspeicher!**
- Ein Spannungsspeicher ist ein Ort, wo Du alle Spannungen (sobald sie Dir einfallen), festhalten kannst.
- Sieh dir unseren Spannungsspeicher auf [diesem Miro-Board](#) an.

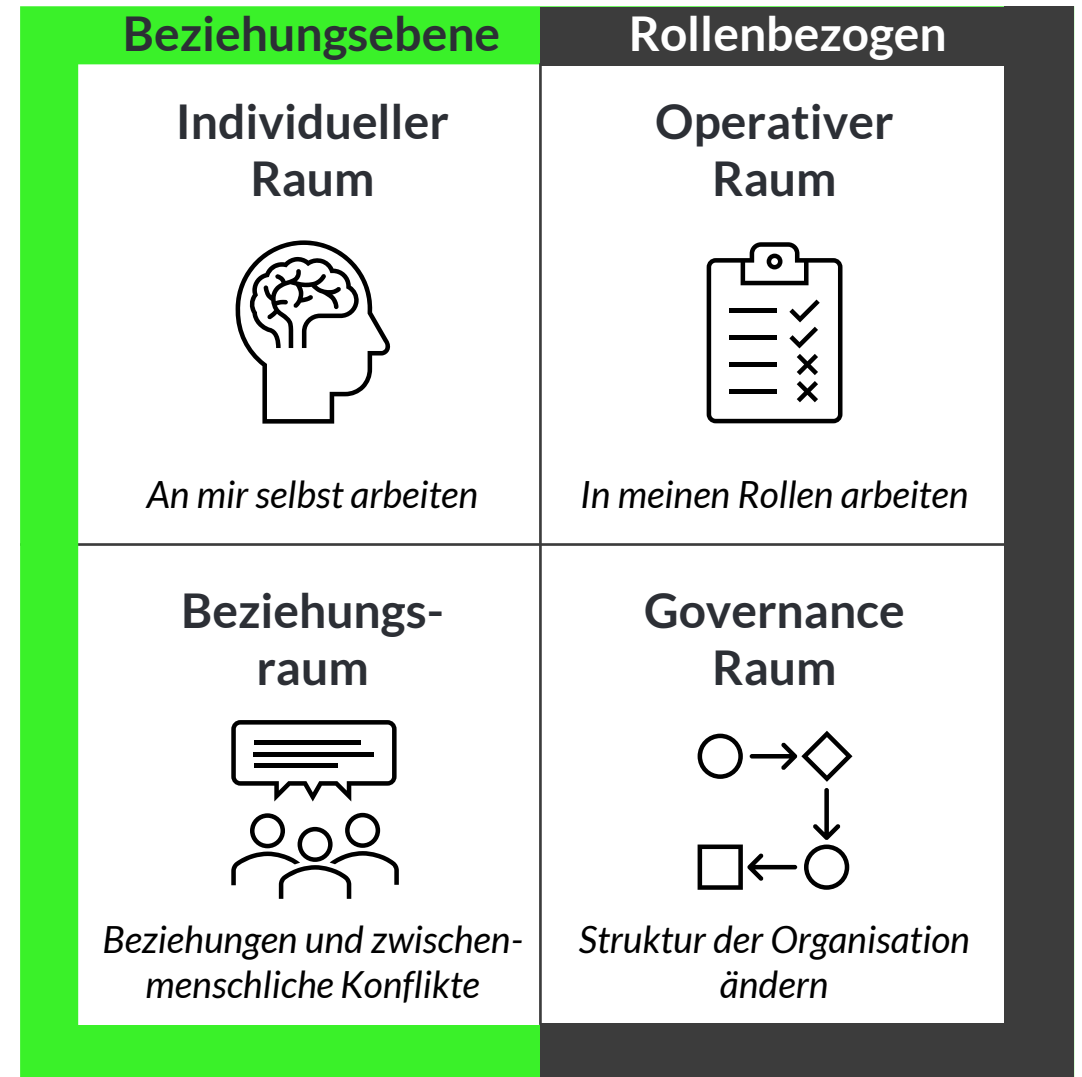


Spannungen bringen
nur etwas, wenn
man sie klar
benennen kann!

3. SPANNUNG EINORDNEN

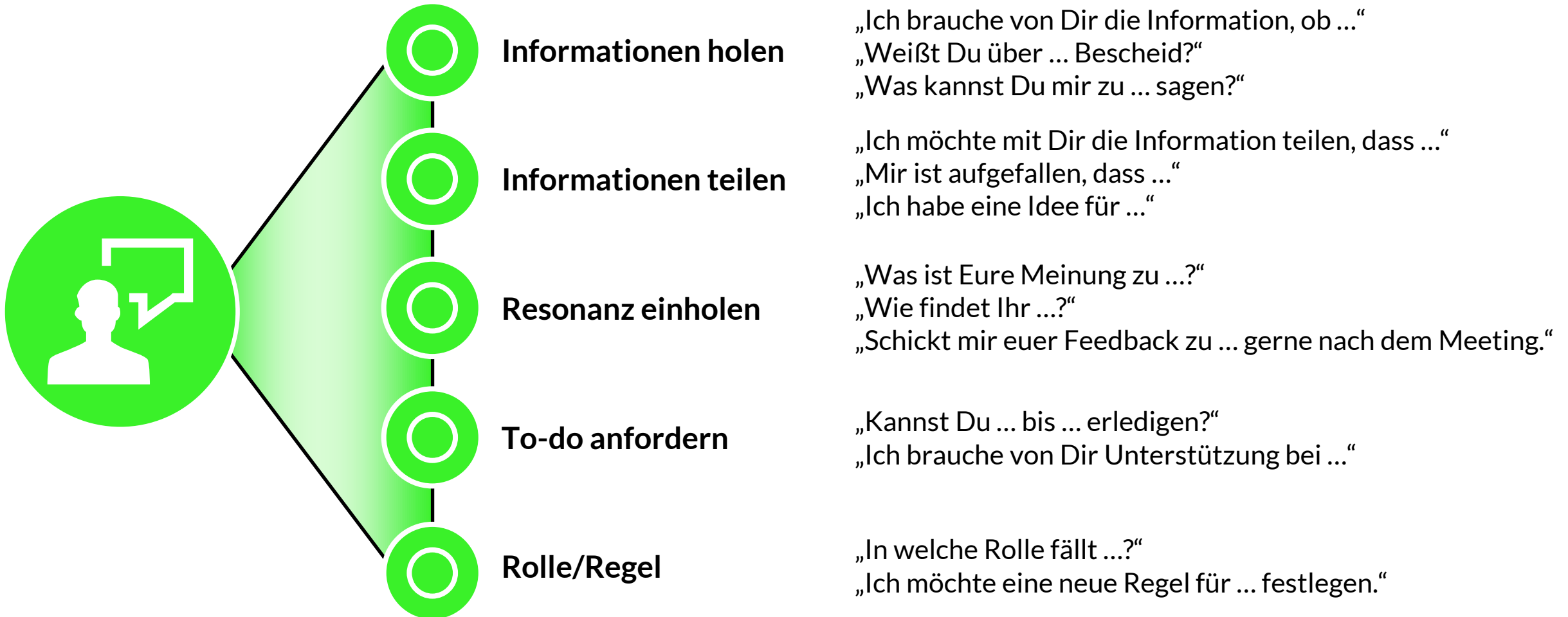
SPANNUNGSNAVIGATOR

- Wir müssen einordnen, **WO** die Spannung liegt. Dafür gibt es den **Spannungsnavigator** mit den 4 Räumen.
- Erst dann können wir sie **zielgerichtet** adressieren, um sie zu lösen.
- Wichtig ist hierbei, dass Spannungen in den **richtigen Meetings** platziert werden. Hier müsst ihr für euch als Team Klarheit schaffen (z.B. Beziehungsthemen in der Retro und operative Dinge im Daily Scrum)



4. SPANNUNG NUTZEN

5 KATEGORIEN ZUM AUFLÖSEN EINER SPANNUNG



4. SPANNUNG NUTZEN

SPANNUNGEN RICHTIG KOMMUNIZIEREN UND KONSTRUKTIV NUTZEN

Du willst Deine Spannung so kommunizieren, dass sie ankommt? Dann nutze „Ich-Botschaften“ dafür und folgende Struktur (aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg)



Beobachtung

Was hast Du konkret gesehen oder gehört?

„Wenn ich sehe/höre,“ ...



Gefühl

Welches **Gefühl** hat das in Dir **ausgelöst**?

...„fühle ich mich“ ...



Bedürfnis

Was ist Dein **Bedürfnis**, das hinter dem Gefühl steht?

...“weil ich“ ...
„brauche“ ...



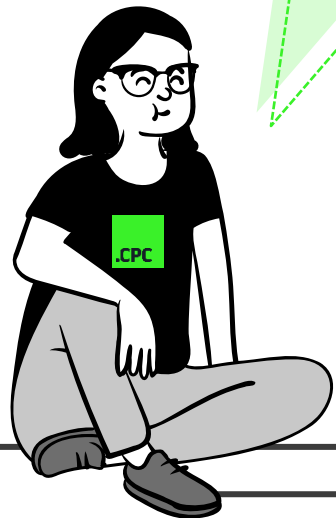
Bitte

Was ist Deine **konkrete Bitte** oder Vorschlag?

...und ich **bitte** Dich...

Zusammenfassung How to Spannungen

Zur Erinnerung:
Spannungen sind jeder
Impuls zur Veränderung.



Ich habe eine
Spannung.



Werde Dir Deiner Spannungen
bewusst und stehe dazu.

Erachte sie als wertvoll.

Denke in Lösungen. !

Was brauchst
Du?



- 1 Information holen
- 2 Information teilen
- 3 Resonanz einholen
- 4 To-do anfordern
- 5 Rolle/Regel verändern

Adressiere Deine
Spannung.

4 Individueller Raum	1 Operationaler Raum
3 Beziehungs- raum	2 Governance Raum

- 1 Deine Rolle / Arbeit in
der Organisation
- 2 Arbeit an den Strukturen
der Organisation
- 3 Zwischenmenschliche
Beziehungen
- 4 Arbeit an Dir selbst

Quelle: TheDive GmbH

Melde dich bei
Interesse gerne
bei uns!

Carina Throne

carina.throne@cpc-ag.de

Milena Pein

milena.pein@cpc-ag.de

