



[#HomeOfficeKit](#) [#MeTime](#) [#WeTime](#)

FEEL GOOD CARDS

Kurzanleitung



Kleine Aktionen, die Dich und Dein Team stärken.



#WeTime

Teil 1: Aktionen für die Anwendung im Team



#MeTime

Teil 2: Aktionen für die Anwendung allein



#MeTime #WeTime

Teil 3: Aktionen für die Anwendung allein oder im Team

Besser kennenlernen



So geht's

Eröffnet heute ein Teammeeting, indem jeder eine der folgenden sechs ungewöhnlichen Fragen beantwortet:



#WeTime

1. Welches Talent/Hobby/Leidenschaft hast Du, von der nicht so viele Menschen wissen?
2. Was war das Nervigste/Schlimmste, was Du je gemacht hast, um Geld zu verdienen?
3. Wenn Du die Zeit zurückdrehen könntest, in welche Zeit würdest Du reisen und warum?
4. Was war Deine Lieblingsbeschäftigung als Kind, bei der Du Zeit und Raum vergessen hast?
5. Wenn Du ein Tier wärst, welches wärst Du und warum?
6. Welche Fernsehsendung/-serie siehst Du gerne, gibst das aber nur ungern zu?

Wie es uns geht



So geht's

Wenn die informellen Gespräche im Pausenraum wegfallen, ist es umso wichtiger, dass man sich im Team explizit Zeit dafür nimmt, zu hören, wie es einander geht.



#WeTime

1. Check-in: Startet heute das Meeting mit einer Runde, in der jede/r folgende Fragen beantwortet:
 - Wie geht es mir gerade?
 - Was hat gerade meine Aufmerksamkeit?
2. Check-out: Endet das Meeting mit einer Runde, in der jeder folgende Fragen beantwortet:
 - Wie gehe ich aus dem Meeting?
 - Was wünsche ich mir fürs nächste Mal?

Zuhören



Wusstest Du schon?

Die Qualität Deines Zuhörens bestimmt die Qualität des Denkens beim anderen. Höre zu, ohne im Kopf Deine Antworten oder Argumente zurechtzulegen.



#WeTime

Nutzt heute eine Gelegenheit, um Zuhören zu üben. Wenn es um wichtige Themen/Entscheide/Diskussionen geht, lässt eine Person drei Minuten ununterbrochen über das Thema sprechen. Danach wird per Zufall eine Person aus dem Meeting bestimmt, die eine Minute lang nur zusammenfasst, was sie gehört und verstanden hat (ohne Wertung, ohne eigene Meinung). Bei Bedarf mit weiteren Personen im Meeting wiederholen.

Home-Office Check



Wusstest Du schon?

Es gibt verschiedene Home-Office-Arbeitsstile für unterschiedliche Bedürfnisse. Auf unserer Website fws-office.ch gibt es einen Check, der Euch zeigt, welche Home-Office-Arbeitsstile bei Euch im Team vertreten sind.



#WeTime

1. Schaut Euch Eure Ergebnisse im Team an.
2. Wo seid Ihr Euch ähnlich, wo gibt es Unterschiede?
3. Was heisst das für die Zusammenarbeit im Home-Office? Für jede/-n Einzelne/-n?
4. Tauscht Euch darüber aus, wer was braucht, um gut arbeiten zu können.
5. Macht Euch frei von Wertung der Arbeitsstile. Es kommt auf die Mischung an!

Stressparkplatz



Wusstest Du schon?

Stresst Dich etwas, was Du nicht ändern kannst? Oder auf dessen Ausgang Du momentan keinen Einfluss nehmen kannst? Dann hilft es, das bewusst gehen zu lassen – wenn auch nur für den Moment.



#MeTime

Nimm Dir einen Stift und einen Zettel. Schreibe auf den Zettel die Überschrift «Stressparkplatz». Hier kannst Du alles «parkieren» und es später wieder abholen, wenn Du möchtest. Dann schreibe auf, was Dich stresst, und lass es für den Moment ruhen.

Optimismus



Wusstest Du schon?

Pessimismus wirkt sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit aus. Wie gut, dass Optimismus erlernbar ist.



#MeTime

Nimm Dir heute Zeit zu reflektieren und schreibe die Antworten zu folgenden Fragen auf:

- Was hilft mir optimistisch zu sein?
- Im Hinblick auf welche Themen/Fragen bin ich optimistisch, wo fällt es mir schwerer?

Gut genug



Wusstest Du schon?

Perfektionismus behindert Erfolge. Er hängt ausserdem mit Depression, Ängsten, Suchterkrankung und Handlungsunfähigkeit zusammen.



#MeTime

Wo bist Du bzw. Deine Leistungen/Projekte/Aufgaben heute schon gut genug? Erstelle eine Liste mit Dingen, in die Du keine zusätzliche Energie mehr zu stecken brauchst. Entscheide, wo 80-Prozent-Lösungen gut genug sind.

Kopf hoch



Wusstest Du schon?

Wenn wir gestresst sind, merken wir oftmals gar nicht, dass wir den Kopf im wahrsten Sinne des Wortes hängen lassen. Unser Körper und unser Gehirn sind im ständigen Austausch. Merkt das Gehirn, dass sich der Körper schlaff verhält, so kommt auch das Gehirn in den Modus des Kopf-hängen-Lassens.



#MeTime

Deshalb: Stell Dich mal gerade hin! Und Du wirst ganz schnell merken, dass das innere Kopf-hängen-Lassen mit stolz geschwellter Brust und den Füßen fest auf dem Boden gar nicht so einfach ist.

Natur pur



Wusstest Du schon?

Naturgeräusche haben einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden.



#MeTime

Setzt Kopfhörer auf und hör dir (z.B. auf Youtube) Naturgeräusche an. Ob Urwald, Flusslandschaft oder Meeresrauschen, es gibt für jeden Geschmack die richtige Geräuschkulisse.

Achtsam gehen



Wusstest Du schon?

Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden, unsere Konzentrationsfähigkeit und Empathie sind in vielen Studien nachgewiesen worden. Eine einfache Übung ist das achtsame Gehen, bei dem Du auch gleich noch ein wenig frische Luft und Bewegung bekommst.



#MeTime

Mache einen Spaziergang an der frischen Luft. Während Du gehst, konzentriere Dich auf Deine Füße. Fühle, wie sie den Boden bei jedem Schritt berühren. Konzentriere Dich auf Deine Fusssohlen, die Aussenkanten und jeden deiner Zehen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung Deiner Füße. Wenn Du in Gedanken abschweifst, richte Deine Wahrnehmung wieder bewusst auf die Füße, sobald Du es bemerkst.

Kurztrip im Kopf



Wusstest Du schon?

Mentales Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode und hilft gegen Stress.



#MeTime

Setz Dich aufrecht hin und schliesse die Augen.
Nun stelle Dir deinen Lieblingsort vor. Es kann ein echter oder auch ein erträumter Lieblingsort sein. Frage Dich: Was sehe ich dort? Was höre ich? Was kann ich riechen? Was fühle ich? Was kann ich an diesem Ort schmecken? Beobachte Deine Sinneswahrnehmungen an Deinem Lieblingsort.

Dankbarkeit



Wusstest Du schon?

Dankbarkeit zu zeigen ist positiv für den Empfänger und wirkt sich auch mindestens so positiv auf das Wohlbefinden des Gebers aus.



#MeTime

Notiere Dir eine Sache, für die Du heute dankbar bist.

#WeTime

Sage einer Person aus Deinem Team, wofür Du ihr dankbar bist.

Freundlichkeit



Wusstest Du schon?

Freundlichkeit ist ansteckend. Mit einem kleinen Akt der Freundlichkeit kannst Du eine Kettenreaktion auslösen.



#MeTime

Überlege Dir kurz: Wer war heute schon freundlich zu mir?

#WeTime

Schenke heute einer Person aus Deinem Team eine kleine Freundlichkeit: ein Lächeln, ein Kompliment, wünsche etwas Gutes oder nehme jemandem eine Kleinigkeit ab.

Ankommen



Wusstest Du schon?

Im Home-Office fallen die Wegzeiten und Unterbrechungen weg, die eine mentale Pause zwischen Meetings ermöglichen. Das kann stressen.



#MeTime

Gönne Dir vor dem nächsten Meeting drei Minuten Nichtstun, um Dich auf das Kommende einzustellen.

#WeTime

Beginnt ein Meeting mal mit einer Zeit der Ruhe. Gebt Euch drei Minuten Zeit, um zu reflektieren, was jeden gerade beschäftigt. Versucht, es hinter Euch zu lassen und Euch auf das zu konzentrieren, was kommt.

Ja, aber



Wusstest Du schon?

Die «Ja, aber ...»-Phrase ist ein echter Motivations- und Kreativitätskiller. Sie erstickt jede Idee im Keim, hat einen Schwächen-Fokus und verhindert, dass man das Denken aufeinander aufbaut und vorankommt.



#MeTime

Sag´ doch heute einmal in allen Gesprächen oder Meetings, die Du führst «Ja, und ...» statt «Ja, aber ...».

#WeTime

Schafft Ihr es, ein Meeting zu führen, in dem niemand «Ja, aber ...» sagt?

Pause machen



Wusstest Du schon?

Gerade wenn man das Gefühl hat, keine Zeit für Pausen zu haben, ist es besonders wichtig, sie zu machen. Auch kurze (effektive) Pausen erhöhen die Leistungsfähigkeit.



#MeTime

Stelle Dir heute eine Erinnerung für drei Kurzpausen à zehn Minuten, in denen Du Dich z.B. streckst, kurz an die Luft trittst, tief einatmest oder bewusst einen Tee trinkst. Einen Pausentimer findest Du z.B. auf Pomofocus.io.

#WeTime

Plant für heute eine Teampause und entscheidet, wie Ihr diese nutzt.

Lachen



Wusstest Du schon?

«Freudehormone fressen Kampfhormone auf» (V. Birkenbihl).

Wenn Du sauer oder gestresst bist und jemand es schafft, Dich zum Lachen zu bringen, dann ist in zehn Sekunden das Wichtigste weggelacht, und der Kopf kann wieder klar denken.



#MeTime

Suche Dir etwas, was Dich belustigt (Videos, Witze oder einen Kollegen, der Dich zum Lachen bringt).

#WeTime

Gibt es jemanden in Deinem Umfeld, den Du heute aufheitern kannst? Dann mach das.

Kleine Erfolge



Wusstest Du schon?

Im Alltag gehen Erreichtes und kleine Erfolge oft unter, weil man schon wieder auf dem Weg zur nächsten Herausforderung ist. Dabei ist der Stärkenfokus für das Wohlbefinden ausserordentlich wichtig.



#MeTime

Reflektiere in den nächsten zwei Minuten über die folgende Frage: Was ist mir heute gut gelungen? Worauf kann ich heute stolz sein?

#WeTime

Nehmt Euch zu Beginn des Meetings im Team fünf Minuten Zeit und sammelt kleine Erfolge, die Ihr in der letzten Woche erreicht habt.

Wertschätzung



Wusstest Du schon?

Man sagt, für jedes kritische Feedback oder kritische Aussagen sind mindestens drei wertschätzende Rückmeldungen wichtig, um eine positive Beziehung zu erhalten.



#MeTime

«Erwische» heute eine Person dabei, wie sie etwas tut, was Du schätzt, und melde ihr das zurück.

#WeTime

Alle überlegen sich am Ende einer Teambesprechung, wem sie ein «Super gemacht!», ein «Ich bin begeistert!» oder ein «Glückwunsch!» mit auf den Weg geben möchten. Macht eine Runde.

Not-to-do-Liste



Wusstest Du schon?

Eine zu hohe Drehzahl mit zu vielen Projekten und To-dos schadet dem Unternehmen im Hinblick auf Ergebnis, Effizienz sowie Mitarbeiterproduktivität und -bindung. Das regelmässige Ausmisten von Aufgaben und Projekten durch Not-to-do-Listen hilft.



#MeTime

Welche eine Sache schreibst Du auf Deine Not-to-do-Liste?

#WeTime

Nehmt Euch im Teammeeting Zeit, um gemeinsam eine Sache zu bestimmen, die auf die Not-to-do-Liste kommt.

Genuss



Wusstest Du schon?

Bewusst Dinge zu geniessen, ist eine Ressource und hilft als Gegenmittel zu Stress.



#MeTime

Welche eine Sache möchtest Du heute tun, die Du in vollen Zügen geniessen wirst?

#WeTime

Finde etwas, was Du gemeinsam mit einem Kollegen geniessen kannst.

Flow



Wusstest Du schon?

Flow ist ein Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, bei der Du aufgehst und die Zeit wie im Flug vergeht. Jeder Mensch erlebt das bei anderen Tätigkeiten. Der Flow-Zustand ist gut für unser Wohlbefinden. Weisst Du, bei welchen Tätigkeiten Du so richtig im Flow bist? Versuche mehr davon zu tun!



#MeTime

Welche eine Sache kannst Du heute tun, um Flow zu erleben?

#WeTime

Nehmt Euch heute im Meeting fünf Minuten Zeit, um einander zu erzählen, bei welchen Tätigkeiten jeder von Euch in einen Flow-Zustand kommt.

Stärkenfokus



Wusstest Du schon?

Es ist zuträglich für unser Wohlbefinden, uns bewusst zu machen, was unsere persönlichen Stärken sind, und diese im Alltag bewusst einzusetzen.



#MeTime

Notiere eine Begebenheiten, in der Du einen wichtigen Beitrag geleistet hast oder eine Deiner besonderen Stärken/Qualitäten sichtbar wurde. Wo kannst Du diese Stärke heute wieder einsetzen?

#WeTime

Melde jemandem aus Deinem Team zurück, welche Stärke er/sie aus Deiner Sicht auszeichnet. Schildere eine Situation, in der die Stärke voll zum Tragen kam.

Ein Angebot von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mehr Informationen?

fws-office.ch