

# Wohlfühl-Schleife

Rituale zur Förderung eines nachhaltigen Wohlbefindens für leistungsfähige Teams

## Wertschätzung

Kultur der Wertschätzung fördern und das Engagement der Mitarbeitenden steigern

## Kommunikation

Informationsaustausch sicherstellen und alle auf denselben Stand bringen

## Entwicklung

Wissen im Team und persönliche Entwicklung fördern

## Feedback

Gibt die Möglichkeit, Leistungen zu optimieren und Verbesserungsvorschläge einzubringen

## Teambuilding

Bringt Teams näher zusammen und fördert Vertrauen

## Reflexion

Ermöglicht persönliches Wachstum und identifiziert Lernmöglichkeiten



# Rituale zur Förderung eines nachhaltigen Wohlbefindens

## Kommunikations-Rituale

**Daily-Stand-up-Meetings** abhalten, um die Ziele des Tages zu planen und Herausforderungen zu besprechen und Effizienz zu verbessern

**Digitale Kommunikationsplattform (Slack, Teams)**, um die Vernetzung der Mitarbeitenden über eigene Kanäle (die von den Mitarbeitenden selbst eröffnet werden können) zu fördern

**Check-in & Check-out** dienen dazu, am Anfang und Ende eines Meetings eine kurze persönliche oder thematische Statusmeldung von allen Teilnehmenden einzuholen

### Weitere Rituale

- Teammeeting
- 1-2-4-all
- Kollegiale Fallberatung
- Aktives Zuhören

## Feedback-Rituale

**Mitarbeitendenumfragen**, um anonymes Feedback von Mitarbeitenden zu verschiedenen Aspekten der Organisation oder des Teams zu erhalten

**Start, stop, continue** regelmässig am Ende eines Meetings durchführen, um konkretes Feedback abzuholen, was das Team starten, stoppen und weitermachen soll

**Feedforward** ist eine Methode, um von einzelnen Teammitgliedern Tipps einzuholen, zur Erreichung persönlicher Ziele

### Weitere Rituale

- Einzelgespräche (Bilas, 1-2-1 etc.)
- Sandwich-Methode
- Teammeeting
- Check-in & Check-out
- What, so what, now what?
- 360-Grad-Feedback
- Peer-Feedback

## Reflexions-Rituale

**Journaling** der Mitarbeitenden, um regelmässig ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse festzuhalten

**Peer-Coaching** ist eine Methode, in der Mitarbeitende sich gegenseitig dabei unterstützen, durch reflektierende Gespräche und Feedback persönliches Wachstum zu fördern

**Selbstbewertung** der eigenen Leistung durch Mitarbeitende und Reflexion der eigenen Stärken und Schwächen

### Weitere Rituale

- Wertebasierte Reflexion
- Envisioning
- Retrospektiven
- ARKS zur Analyse der psychologischen Sicherheit im Team

## Wertschätzungs-Rituale

**Erfolge feiern** und aussergewöhnliche Leistungen aus Projekten im Team teilen, um die Leistungen zu würdigen und das Engagement weiterhin hoch zu halten

**Veranstaltungen zur Wertschätzung** regelmässig organisieren, um die Teamkultur zu stärken

**Active constructive response** beinhaltet das aktive und positive Reagieren auf Erfolge anderer, indem man Interesse zeigt, detaillierte Fragen stellt und positive Emotionen teilt, um die Beziehung zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern

### Weitere Rituale

- Wertschätzungsduche
- Weihnachts- und/oder Sommer-Event
- 5 Sprachen der Wertschätzung
- Aktives Zuhören
- Fuck-up-Nights (Fehler feiern)

## Entwicklungs-Rituale

**Lunch & Learn** veranstalten, um Wissen innerhalb des Teams oder der Organisation zu teilen und die kontinuierliche Weiterbildung zu fördern

**Mentorings** und Onboarding-Buddy-Programme etablieren, um den Wissenstransfer und die persönliche Entwicklung zu unterstützen

**Focus Time** für eigene Initiativen schaffen, um das Engagement zu stärken und Zeit für die eigene Entwicklung zu bieten

### Weitere Rituale

- Halbjahr- und Jahresgespräche
- Trainings
- Deep-Work-Sessions
- Check-in & Check-out
- DISG-Modell
- Lernaufgaben statt Ziele

## Teambuilding-Rituale

**Workshops** durchführen, um die Teaminteraktion zu fördern und die Zusammenarbeit zu verbessern

**Kaffee-Lotterie** ermöglicht Mitarbeitenden, ihr persönliches Netzwerk auszubauen, und fördert eine Kultur der Zusammenarbeit

**Fish Bowl** ist eine Diskussions- und Kommunikationstechnik, die in Gruppen verwendet wird, um offene Gespräche zu fördern und verschiedene Perspektiven zu hören

### Weitere Rituale

- Ausflüge
- Social Events
- Gemeinsame sportliche Aktivitäten wie z. B. Wandertag
- P2P (Purpose-to-Practice)