

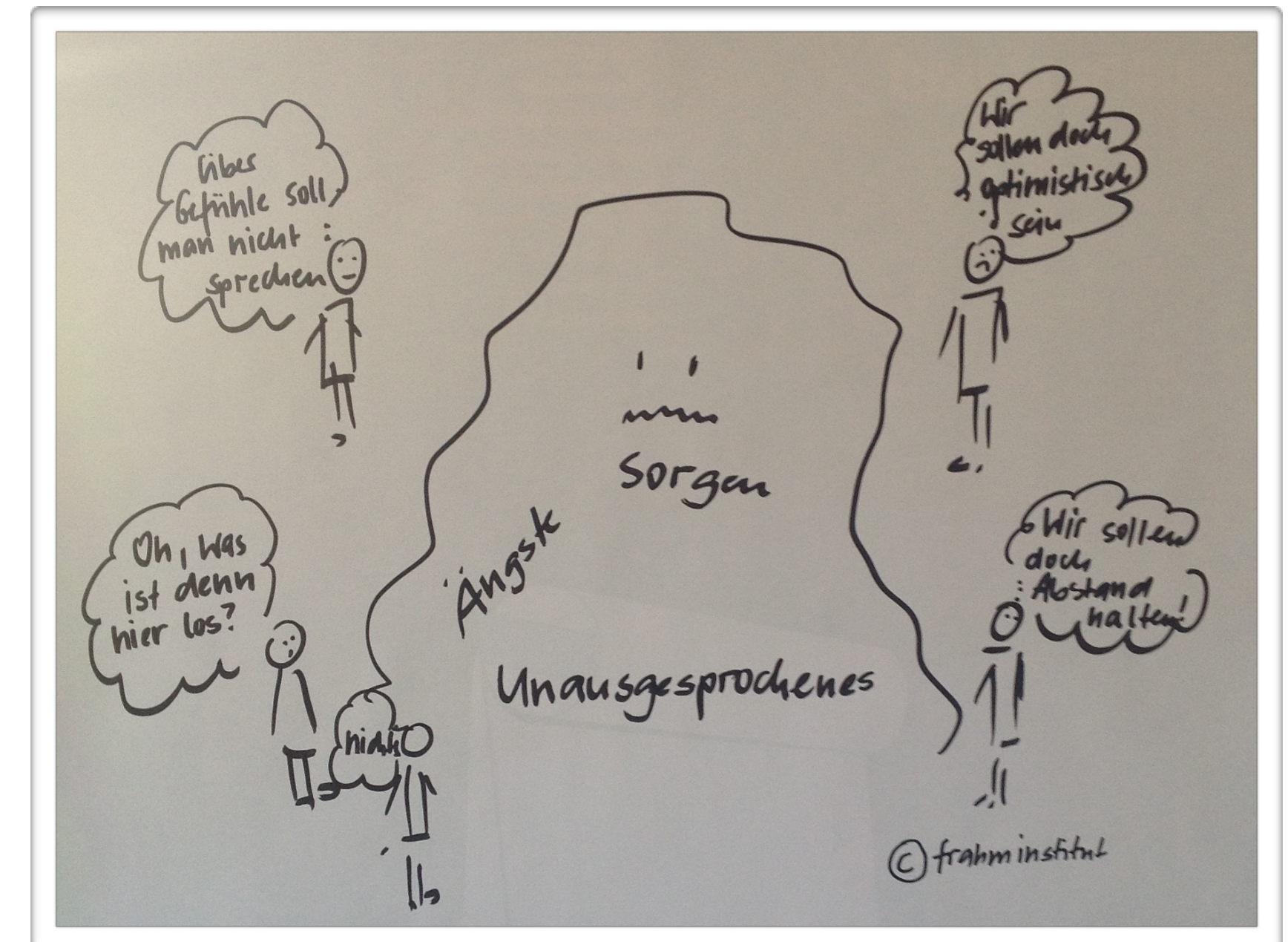
Leitfaden

Emotional gesichert durch Krisen

6 Schritte zur emotionalen Stabilisierung von Teams

Frahm Institut für Konfliktodynamik und Unternehmensentwicklung GmbH
Krögerstrasse 22 | 22145 Hamburg
040-6936801
info@frahm-institut.de
www.frahm-institut.de

Tippfehler
bitten wir zu
entschuldigen.



Ich gehöre zur Risikogruppe- aber keiner weiß es und ich habe Angst mich anzustecken...

Mein Mann hat Asthma-ich darf nichts riskieren!

Ich trage die gesamte Verantwortung und habe es doch gar nicht in der Hand...

Krisen sind Hoch-Stress-Situationen. Alles ist anders als sonst. Wir können nur auf wenige Routinen zurückgreifen. Die Anspannung versetzt auch unsere Psyche in einen Alarmzustand. Unsere Gefühle übernehmen stärker als es uns lieb ist, das „Ruder“. Sie entscheiden, was wir glauben, was wir wahrnehmen, denken und wie wir handeln. Ängste spielen dabei eine ganz besondere Rolle. Vermeiden wir das Gespräch über die Ängste und andere Gefühle entwickeln sie eine starke zerstörerische Kraft. Sprechen wir über sie, können solche Gespräche die Gemeinschaft stärken und Energie frei setzen.

Die im Homeoffice haben es gut— wir müssen hier die ganze Arbeit machen und müssen auch noch Überstunden nehmen.

Ich weiß nicht, wie das gehen soll...

Lasst uns über unsere Gefühle sprechen....

Ich verstehe die ganze Aufregung gar nicht. Es sollten sich alle doch einfach nur mal normal verhalten.

Ich halte das nicht mehr aus-ich muss hier weg...

Leitfaden | 6 Schritte zur emotionalen Stabilisierung von Teams

1

Krisen und Ausnahmesituationen sind in der Regel sehr stressintensiv. Die damit einhergehenden Stressreaktionen weichen individuell von einander ab. Dies kann zu zusätzlichem Unmut und Konflikten führen. Kolleg*innen, die sensibel darauf reagieren oder besonders starke Ängste erleben, ziehen sich dann aus dem Team zurück, obwohl sie eigentlich gebraucht werden. In Krisensituationen ist es besonders wichtig, über Gefühle zu sprechen. Dies entlastet die Teams und die Führungskräfte von unterschwelligen Anspannungen und legt die Kräfte und Energien frei, die für anderes gebraucht werden.

2

Emotionen sind Energien. Wir können sie in Hirnströmen und in der Muskelspannung messen. Sie entscheiden darüber was und wie wir denken und handeln. Im Guten sind sie unsere Powerbank, im Schlechten legen sie uns still. Gerade unangenehme Gefühle schickt unsere Psyche bevorzugt in den unbewussten Bereich. Sie sollen uns nicht stören. Von dort aus stören sie aber um so wirksamer. Wie Kinder, die auf sich aufmerksam machen, treiben sie unseren Puls in die Höhe, verhindern positive Wahrnehmungen und Gedanken, und vieles andere mehr. Deshalb ist es wichtig, gezielt Situationen zu schaffen, in denen über Gefühle gesprochen werden kann. In Krisen dominieren vielfach Ängste. **Deshalb ist es wichtig, über Ängste, Sorgen und Unsicherheiten - aber auch auftretenden Unmut zu sprechen.**

3

In Krisenzeiten ist es wichtig für das Sprechen über Gefühle ganz **konkrete Orte und Zeitfenster** einzurichten: Diese Zeiten können variieren oder regelhaft fest vereinbart werden. Über sich verändernde Zeiten und Orte sollten aber alle informiert werden. Sorgen Sie für Getränke und evtl. auch für etwas Gebäck/ganz kleine Snacks. Auch eine Blume verändert die Situation. Sie können um einen Tisch sitzen oder einen Stuhlkreis bilden. Wichtig ist, dass alle gleichberechtigt auch an der Sitzordnung teilhaben. Im Hinblick auf die Corona Schutzmaßnahmen sollten die Abstände sicher eingerichtet werden.

Leitfaden | 6 Schritte zur emotionalen Stabilisierung von Teams

4

Gehen Sie an den Start: Entweder beginnen Sie selbst, als Führungskraft, authentisch über Ihre Gefühle zu sprechen oder Sie fragen, ob jemand beginnen möchte. Im Zweifel beginnen Sie selbst, um es den anderen zu erleichtern. Meist sind viele und auch verschiedene oder gegensätzliche Gefühle in uns. Wichtig ist, über diese Vielfalt zu sprechen und auch über das, was diese Vielfalt auslöst.

- *Welche Gefühle sind in dieser Situation in mir?*
- *Was beschäftigt mich gerade?*
- *Was ist für mich in dieser Situation besonders wichtig?*
- *Was möchte ich von Euch/Ihnen, den anderen wissen/verstehen?*

5

Verzichten Sie konsequent darauf, die Gefühle anderer zu bewerten (Gruppenregel).

Geben Sie sich untereinander **Feedback** über die Gefühle, die sie gegenseitig teilen:

- *Das kenne ich auch....*
- *Das verstehe ich gut...*

Wichtig ist eine authentische Kommunikation.

6

Sprechen Sie so lange über die Ängste und Sorgen, ohne zu versuchen, sie mit Hoffnung und Zuversicht wegzuwischen, bis erste Stimmen ganz von allein damit beginnen, Positives anzusprechen. Das verstärken Sie, in dem Sie es noch einmal hervorheben. Lassen Sie positive Blicke in der Gruppe noch ergänzen.

- *Gibt es anderes Positives, das wir erlebt haben?*

Gehen Sie dann über in organisatorische oder andere fachliche Themen....

Abschlussrunde: Bitten Sie um ein kurzes Abschlussfeedback verbunden mit der Frage, ob etwas verändert werden soll.

Bedanken Sie sich am Ende für die Offenheit und das Vertrauen untereinander.

Wenn Sie Unterstützung benötigen, sprechen Sie uns an.

Darüber hinaus bieten wir ab sofort eine **kostenfreie Krisensprechstunde** an.

+++ kurz innehalten +++ emotional Luft holen +++ sich entlasten +++ stärken +++ sortieren +++ weitermachen +++

Sie können im Rahmen eines **Telefonates oder einer webbasierten Kurzberatung** schnell, unkompliziert und dennoch professionell

- die eigenen Emotionen sortieren, sich entlasten und neue Ideen entwickeln,
- die eigenen Überlegungen und Entwürfe zu Problemlösungen kurz, schnell abgleichen, Chancen und Risiken sortieren
- konstruktives und mutmachendes Feedback zum Durchhalten dieser strapaziösen Situation erhalten
- Impulse, Ideen, Anregungen, für Verhaltens- und Reaktionsoptionen sowie weiterführende Hinweise erhalten
- Beratung zur Entwicklung mittelfristiger Krisenbewältigungsstrategien für Teams und Organisationen bekommen

Wir sind erreichbar unter:

- **040- 6936801**
- **Krisensupport@frahm-institut.de**