

Rezept für gutes Teambuilding

Ihr kennt das bestimmt: **In kurzer Zeit wird viel mehr geschafft**, wenn ihr in einer angenehmen Gruppe gut zusammenarbeitet. Mit regelmäßigen Teambuilding-Meetings könnt ihr genau das in all euren FFF-Gruppen erreichen.



Was ist Teambuilding? Alles, das euren Zusammenhalt steigert.

Wofür ist Teambuilding wichtig? Erst wenn sich Menschen sicher und sozial eingebunden fühlen, kann Verlässlichkeit, Sinngefühl, gute Delegation und Teamspirit aufkommen. Das kann man ermöglichen!

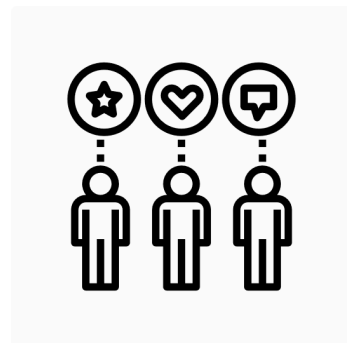
Hier findet ihr Vorschläge für (virtuelles) Teambuilding:

1. Stärken und Gemeinsamkeiten

- **Zweck: Persönlich besser kennenlernen**
- **Methode: Buddy-Session**

2. Psychologische Sicherheit

- **Zweck: Gemeinsame Werte finden**
- **Methode: 1-2-4-Alle**



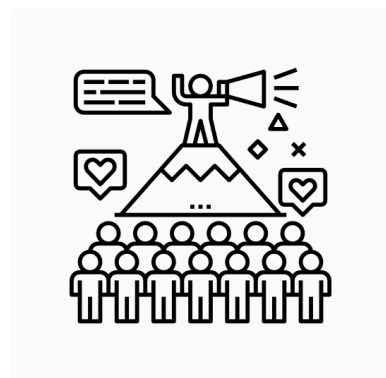
→ **Tipp:** Setzt den Schwerpunkt des Teambuildings jedes Mal anders, dann bleibt es spannend.

3. Politische Wirksamkeit und Kooperation

- **Zweck: Ziele und nächste Schritte formulieren**
- **Methode: 10-5-3 Priorisierung**

4. Respektvoller Umgang

- **Zweck: Gemeinsam Konflikte lösen**
- **Methode: Listening Circles**



→ **Tipp:** Um **effektiv** zu sein, sollte eine **Arbeitsgruppe aus maximal 8 Menschen** bestehen.

→ **Tipp:** **Teambuilding-Meetings** sollten am besten **alle 6 bis 8 Wochen für je 1,5 Stunden** stattfinden.

Fokus auf Stärken und Gemeinsamkeiten: Buddy-Session

→ **Dauer: ca. 20-30 Minuten**

→ **Ziel dieser Übung ist es, sich gegenseitig besser kennenzulernen.**

Tipp: Zum Einstieg alle in Zweiergruppen einzuteilen und in 10 Minuten 10 Gemeinsamkeiten finden zu lassen. Danach wird die witzigste gefundene Gemeinsamkeit jedes Paares in der Gruppe geteilt.

Ablauf:

Für vertraute Gruppenmitglieder

In Zweiergruppen (Online: Paarweise in gemeinsamen Break-Out-Rooms)

Jede*r notiert sich in zwei Minuten die **Stärken des*der Gegenübers**

*“Nehmt euch bitte alle Zettel und Stift und denkt kurz darüber nach, worin die*der Gegenüber besonders gut ist. Schreibt alles auf, was euch spontan einfällt.”*

Jede*r erzählt dem Gegenüber, worin er*sie besonders gut ist. (10 Minuten)

*Frage: Was sind **deine** Superkräfte?*

Love Shower (15 Minuten)

“Teilt bitte mit der Gruppe, welche Stärken ihr in eurem Teammitglied seht. Alle anderen können gerne spontan ergänzen, wenn ihnen noch mehr einfällt.”

Für unbekannte Gruppenmitglieder

Jede*r notiert sich in zwei Minuten die **eigenen Stärken**

“Nehmt euch bitte alle Zettel und Stift und denkt kurz darüber nach, worin ihr jeweils besonders gut seid. Schreibt alles auf, was euch spontan einfällt.”

Teilnehmende finden sich in

Zweierpaaren zusammen (Online: Paare gehen in gemeinsame Break-Out-Rooms)

Jede*r erzählt dem*der Gegenüber, worin er*sie besonders gut ist. (10 Minuten)

*Frage: Was sind **meine** Superkräfte?*

Alle teilen eine Stärke des*der Partner*in in der Runde (10 Minuten)

“Entscheidet, welche die coolste Superkraft eures Gegenübers ist und teilt sie mit der Gruppe.”

Reflektionsrunde:

- a. *“Von wem hättet ihr gerne mal einen Tipp zu etwas, das er*sie besonders gut kann?”*
- b. *“Was habt ihr über euch gelernt?”*

Hinweis: Teambuilding ist erwiesenermaßen wichtig für den Erfolg einer Gruppe, sogar wichtiger als Wissen und Fähigkeiten, sowie der Gesamt-Zeitaufwand der einzelnen Teammitglieder.

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](https://tools.von350.org) an.

1. Fokus auf Psychologische Sicherheit: Die "1-2-4-Alle-Methode"

→ **Dauer: ca. 40 Minuten**

→ **Ziel dieser Übung ist es, sich auf gemeinsame Werte für die Zusammenarbeit zu einigen.**

Hinweis: Laut [Googles "Project Aristotle"](#) - einer mehrjährigen Studie zur Frage, "was lässt Teams gut arbeiten?" - ist psychologische Sicherheit das eine, entscheidende Kriterium für gute Zusammenarbeit. Menschen können besonders dann ihre **Gedanken frei äußern, Risiken eingehen** und **konstruktiv mit Fehlern umgehen**, wenn sie sich in einer Gruppe wohl und sicher fühlen.

Ablauf:

Notiere die Fragen auf eine Folie/Tafel/o.ä. oder bitte die Teilnehmenden, sie sich zu notieren.

Teil A → Wann habe ich mich in einer Gruppe besonders wohl gefühlt? Woran lag das?

- Zuerst macht sich jede*r einzeln Notizen zu den zwei Fragen. (2 Minuten)
"Bitte nehmt euch einen Stift und einen Zettel und schreibt euch auf, was euch spontan dazu einfällt."

- In Zweiertteams werden die Erfahrungen geteilt, die Gründe konkretisiert und daraus erste Ideen für die Gruppe abgeleitet. (5 Minuten)
"Ich teile euch jetzt in Zweiertteams ein (Online in Breakoutrooms) und ihr habt insgesamt 5 Minuten Zeit, eure Erfahrungen zu teilen und nochmal gemeinsam zu brainstormen, welche Gründe es noch gegeben haben könnte und wie wir diese Erfahrungen für unsere jetzige Gruppe nutzen könnten."

Teil B → Wie können wir unsere Erfahrungen in diese Gruppe übertragen?

- Danach werden alle Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Personen aus den Zweierkonstellationen sind jeweils in unterschiedlichen Gruppen.
*"Eine*r von euch beiden geht jetzt bitte in Gruppe 1 und der*die andere in Gruppe 2."*

- In den Kleingruppen wird dann die Frage B diskutiert und die Gruppenmitglieder einigen sich auf 3 zentrale Werte bei der Zusammenarbeit. (15 Minuten)
*"Diskutiert jetzt bitte *Frage B* und einigt euch auf die drei wichtigsten Bedingungen für angenehmes Arbeiten in Gruppen."*

- Am Ende werden die ausgearbeiteten "Guiding Principles" beider Gruppen zusammengetragen und bilden von nun an eure gemeinsamen Werte. Versucht bei inhaltlichen Doppelungen eine inklusive Formulierung zu finden. (10 Minuten)

Gedankenanstoß: Teammitglieder, die sich psychologisch sicher fühlen, empfinden beim Arbeiten **weniger Leistungsdruck**. Dazu braucht es eine **Lernatmosphäre**, die es ermöglicht, sich Aufgaben mit **Neugierde** zu nähern und **Fehler wertzuschätzen**.

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.

2. Fokus auf politische Wirksamkeit und Kooperation: 10-5-3 Priorisierung

→ Dauer: ca. **50 min**

→ Ziel dieser Übung ist es, gemeinsame Ziele zu formulieren und die 3 nächsten Schritte zu planen.

Tipp: Schreibt am besten alle Ideen in ein gemeinsames Dokument. (z.B. [FFF-Pad](#))

Ablauf:

Teil A → Was wollen wir tun? Was ist unser Ziel?

- Zuerst macht sich jede*r einzeln Notizen zu den zwei Fragen. (2 Minuten)
*“Zuerst brainstormt bitte jede*r 2 Minuten für sich. Macht gerne Notizen in das Dokument.”*
- Tragt eure Ideen zusammen und formuliert eure Zielstellung. (5 Minuten)
“Jetzt fassen wir unser gemeinsames Ziel mal in 2-3 Sätzen zusammen.”

Teil B → Welche Optionen haben wir, um das Ziel realistisch wirkungsvoll umzusetzen?

- Überlegt euch gemeinsam, wie ihr euer Ziel mit den vorhandenen Kapazitäten am besten erreichen könnt und einigt euch auf eine Herangehensweise. (15 Minuten)

Teil C → Wie gehen wir vor? Welche sind die 10 wichtigsten Schritte?

- Denkt vom Ziel an rückwärts darüber nach, welche 10 Schritte zur Erreichung eures Ziels auf die vorher festgelegte Art und Weise notwendig sind. (10 Minuten)
“Wir schreiben jetzt von 1 bis 10 auf, was nacheinander getan werden muss. Dafür stellen wir uns die Frage, was uns daran hindert, unser Ziel schon morgen zu erreichen.”
- Schiebt Punkt 4-10 erstmal auf die nächste Seite und plant die ersten drei Schritte.
“Die drei ersten Schritte haben Priorität. Denkt bitte 2 Minuten darüber nach, wie wir diese am besten gestalten können und was es dazu noch braucht.”
- Gestaltet in eurem Dokument eine Übersicht über eure Projektplanung. (20 min)
“Wir tragen jetzt für jeden der drei Punkte zusammen, was wir noch vorbereiten müssen, legen fest, wer verantwortlich ist und was bis wann getan werden soll.”

Das sieht am Ende ungefähr so aus:

Ziel: Deutschland klimaneutral bis 2025

1. An Nikolaus alle Kohlebagger verstecken
 - a. Vorbereitung: Verstecke auf Karte markieren, Stirnlampen verteilen
 - b. Verantwortlich: Ping, Marisol und Jonte
 - c. Durchführung: Besprechung am Abend vorher um 7, Kohlebagger entführen um 3 Uhr nachts
 2. Der Bundesregierung zu Weihnachten Überzeugung schenken
 - ...
 3. An Silvester 5-Jahres-Plan mit Blut besiegeln
-

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.

3. Fokus auf respektvollen Umgang: Listening Circles

→ Dauer: ca. **25 min**

→ Ziel dieser Übung ist es, mögliche Lösungswege für Konflikte zu erarbeiten.

Tipp: Wenn ihr eure Ergebnisse in einem geteilten Dokument festhaltet, können Neulinge in der Gruppe sich daran orientieren und ihr könnt euch immer wieder auf gemeinsame Absprachen berufen.

Ablauf:

Teil A → Was können Folgen eines schlechten Umgangs mit Konflikten sein?

- Jede*r reflektiert seine negativen Erfahrungen mit Konflikten. (2 Minuten)
“Denke an einen Konflikt, der nicht gut gelöst wurde, was waren die Folgen?”

- Beispiele werden in der Gruppe geteilt (8 Minuten)
*“Wir gehen jetzt reihum und jede*r teilt in zwei Sätzen seine Erfahrungen.”*

Teil B → Wie kann ein guter Umgang mit Konflikten aussehen?

- Jetzt reflektiert jede*r seine positiven Erfahrungen mit Konflikten. (2 Minuten)
“Jetzt denkt bitte an einen Konflikt, mit dem sehr gut umgegangen wurde.”

- Wieder werden die Lösungen in der Runde vorgestellt. (8 Minuten)
*“Sagt bitte in der Runde jede*r ein bis zwei Dinge, die in eurer Erfahrung zu einer angenehmen Lösung des Konflikts beigetragen haben.”*

Teil C → Wie wollen wir in der Gruppe mit Konflikten umgehen?

- Brainstormt, wie ihr die vorher aufgearbeiteten Erfahrungen für euren Umgang untereinander nutzen könnt und erstellt eine Übersicht/Liste. (15 Minuten)
“Auf unseren individuellen Erfahrungen basierend: Was wünscht ihr euch für unsere Gruppe? Wie soll mit zukünftigen Konflikten umgegangen werden. Denkt wieder kurz darüber nach und dann machen wir noch eine letzte Runde.”

Hinweis: Macht euch bewusst, dass alle Beteiligten in einem Konflikt meistens gute Intentionen haben. Es geht deshalb darum, die anderen Seiten zu verstehen und wirklich **GEMEINSAM** den Konflikt zu lösen, statt gegeneinander zu kämpfen.

Wenn ihr noch konkreter zum Thema Konfliktlösungen arbeiten möchtet, könnt ihr euch mit **Übungen zur gewaltfreien Kommunikation** beschäftigen: Z.B. [hier](#) und [hier](#).

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.