



Handout 1 im Modul 2: Selbstorganisation und Gruppendynamik

## Stimmigkeit reflektieren lernen – mithilfe von Fragen auf verschiedenen Ebenen

### Hintergrund:

Nicht immer ist mir in einem bestimmten Moment sofort bewusst, was gerade nicht stimmig ist. Aber ich merke vielleicht, dass ich mit einem unguuten Gefühl aus einer Sitzung/einem Gespräch rausgegangen bin, ich aus unklaren Gründen weniger Energie für eine Sache habe oder meine Motivationslage sich verändert hat. Bildhaft könnte man es sich auch wie einen Knoten vorstellen, der plötzlich in einer Schnur ist oder eine Sperre in einem Bachlauf, die verhindert, dass das Wasser ungehindert weiter fließen kann. Es fließt immer noch etwas, aber mit mehr Widerstand. Wenn man den Wasser-Durchfluss des Baches mit Effektivität oder Effizienz in einem Team gleichsetzt, dann ist nachvollziehbar, warum es sinnvoll ist, die Steine aus dem Bachbett zu nehmen oder den Knoten zu lösen.

Mit den folgenden Fragen, kann man wie in einer Art Screening schauen, an welchen Stellen der genaue Ursprung liegt, so dass man dies in einer Reflexion oder über ein Feedback entsprechend möglichst konkret widerspiegeln kann.

Denn: Nur wenn man sich damit ernst nimmt können Änderungen initiiert werden.

### Auftrag:

Denke an eine Situation in der letzten Zeit, in der Du ein unstimmiges Gefühl hattest – ohne es im ersten Moment und auch jetzt nicht genau benennen zu können, woran es lag oder liegt.

Nimm diese Situation und prüfe auf den unten aufgeführten Ebenen. Die dazugehörigen Fragen dienen Dir als Anregungen und Konkretisierung, um besser herauszufinden, woher eine Unstimmigkeit herkommen hätte können.

## Ebenen und Fragen:

1. Stimmigkeit für mich als Person
  - War es leicht authentisch in der Situation zu bleiben oder habe ich angefangen mich zu kontrollieren/regulieren?
  - Was genau hat sich in mir gesträubt oder wo habe ich innerlich einen Widerspruch/Widerstand gehabt?
  - Gibt es etwas, das nicht in Übereinstimmung mit persönlichen Werten oder meine Haltung bezogen auf das Thema war? Was genau?
  
2. Für das Team:
  - Was steht für mich im Widerspruch zu getroffenen Vereinbarungen oder bisher unausgesprochenen Annahmen/Werten?
  - Zwischen welchen Personen erlebe ich die Diskussionen eher als belastend und nicht auf die Sache fokussiert? Was spielt dabei eine Rolle?
  - Wann haben wir uns das letzte Mal Zeit genommen um auf uns und unsere Zusammenarbeit zu schauen und uns gegenseitige Rückmeldung eingefordert? Gab es ein Event, aber wurden da die Beziehungen untereinander kaum thematisiert oder ein wichtiges Thema ausgespart?
  
3. Für die Organisation oder das Umfeld:
  - Wie ist die Rückmeldung, die wir von anderen Teams, Auftraggebenden, Fachstellen etc. zu unserer Arbeit bekommen?
  - Wenn wir die anderen im Umfeld fragen würden: «Wie nehmt ihr das Team wahr?». Was würden aus unterschiedlichen Feldern über uns gesagt werden?
  - Wie sehr orientieren wir uns an dem, was Andere (Rollenträger, andere Teams, ...) von uns erwarten und wie ist die Auswirkung auf unsere Projektarbeit? Sollten wir den Aussenblick ernster nehmen oder uns eher freier davon machen?

## Weiterführende Reflexion:

Vielleicht merkst Du, dass Du zu fast allen Fragen etwas zu sagen hättest und doch kann es sein, dass eine Perspektive Dir besonders bedeutsam erscheint oder aktuell zu wenig beleuchtet wird.

**Hinweis:** Du kannst diese Fragen (ggf. reduziert oder abgewandelt) natürlich auch im Team zur gemeinsamen Reflexion nutzen.