

inspirationen für ein bewusst gestaltetes arbeitsumfeld – check!

was brauch ich eigentlich, damit ich mich in meiner arbeit wohl fühle? da tut sich gleich ein weites feld an gestaltungsmöglichkeiten auf, von pflanzen am arbeitsplatz und den bunten hausschuhen bis zum energiewechselnden abendritual. wir wollen hier ein paar inspirationen geben, wie sich wertvolles tun und wertvolles sein im arbeiten bewusst verbinden lassen – für sich selbst wie auch für das team: als einladung, die eigenen individuellen formen dafür zu finden. ich bin da selber lernende.

individuell auf die eigene energie und motivation achten:



mit morgenritualen die eigene energie bewusst leiten:

- wohlfühlanker setzen, wie z. b. ein gutenmorgentee.
- im körper wahrnehmen, wie's mir gerade geht (z. b. bewusst atmen, spannungen wahrnehmen).
- die eigenen prioritäten für den tag klären und dabei nicht auf mich selbst vergessen: eine verabredung mit mir selbst, wo ich mir zeit nehme für etwas, was mir guttut.

eine atmosphäre schaffen, die das wohlfühlen unterstützt:

- meine individuellen lösungen feiern für aufgaben, die ich auch perfekt machen könnte ... „das perfekte ist der feind des guten“.
- plätze zum rasten, wenn ich sie brauche.
- zeichen oder sprüche, die mich erinnern, auf mich und meine energie zu achten: von bunten socken bis hin zu weisen sprüchen.

mit feierabendritualen die fokussierte arbeitsenergie abrunden und frische luft in die dichte gedankenwelt bringen:

- an einen baum lehnen am heimweg
- 20 langsame, bewusste schritte gehen und dabei die eigenen füße spüren
- ein sanft ermunterndes lied pfeifen

meine persönlichen tipps für mich:



-
-
-

als reminder: seite ausschneiden, mit tixo zu einer rolle zusammenkleben, auf den schreibtisch stellen, ausprobieren und tun!

das team ist teil des gesunden arbeitsumfelds:



besprechungen einen rahmen geben:

- beginnend mit einer check-in-runde, in der jede von sich erzählt, wie sie da ist. das aussprechen von themen, die gerade unsere aufmerksamkeit auf sich ziehen, ermöglicht oft auch einen leichteren fluss in der inhaltlichen besprechung. der check-in kann ein kurzes „inneres wetter“ sein oder ein paar minuten sharing jeder person. eine einstiegsfrage hilft, den fokus zu wahren und die energie auf die besprechung vorzubereiten, z.b.: wie bist du gerade da? was ist gerade lebendig in dir? wenn sich dein innenleben als wetter ausdrückt, welches wetter ist gerade?
- abrundend mit einer check-out runde, in der die möglichkeit besteht, ein stimmungsbild zu der besprechung zu bekommen: aussprechen, was gut gelaufen ist, und ansprechen, was unangenehm war.

eine gepflegte wertschätzungskultur für das team, die kollegInnen und für sich selbst:

- sichtbar machen und ansprechen, was gut läuft: z. b. bestätigende e-mails teilen.
- den jour fixe mit einer wertschätzungsrunde beginnen: für die kollegInnen, fürs team und auch für sich selbst.
- einer person, dies grad schwer hat oder gescheitert ist, werden von jeder/m im team zwei dinge gesagt, die sie/er am gemeinsamen wirken schätzt.

