

Michaelus Methodenkompass Tools und Techniken für erfolgreiche Teams



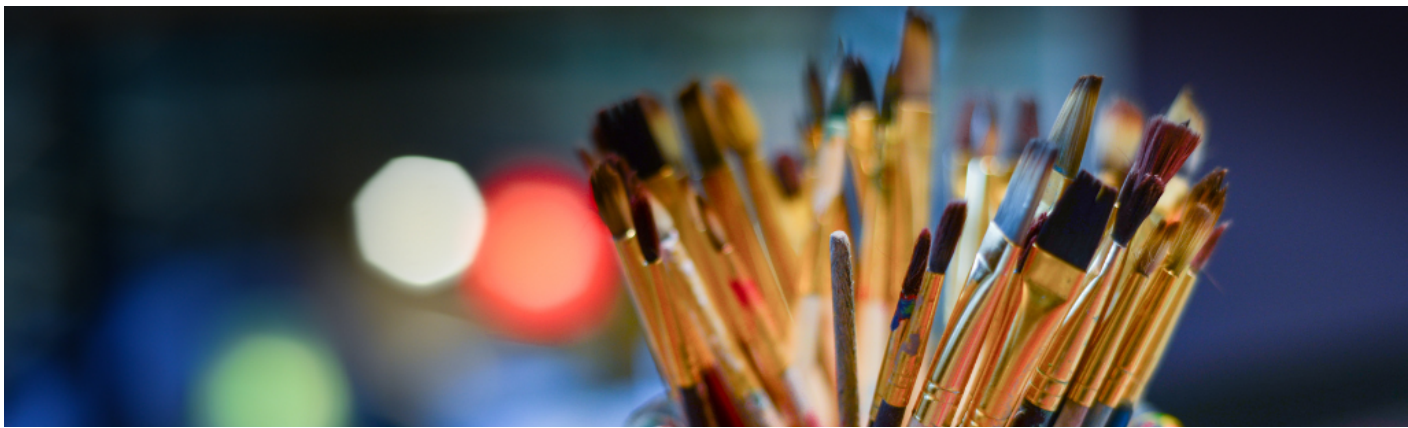
Selbstportrait

von Michael Kaufmann

Nutzen

Die Selbstporträt-Übung ist eine kreative Methode, die sich hervorragend für Teams und Gruppen eignet, um Vertrauen zu stärken und die Teamdynamik zu verbessern. Sie hilft dabei, persönliche Einblicke zu schaffen und die Verbindung zwischen Teammitgliedern zu vertiefen. Besonders nützlich ist sie, wenn:

- **Ein neues Team gebildet wird.**
- **Bestehende Konflikte oder Missverständnisse gelöst werden sollen.**
- **Die Teamkultur gestärkt werden soll.**
- **Kommunikation und Verständnis zwischen den Teammitgliedern vertieft werden sollen.**



Anzahl der Teilnehmer

Die Übung kann mit Teams jeder Größe durchgeführt werden, idealerweise mit 5 bis 15 Personen.

Benötigte Zeit

Ca. 1 bis 2 Stunden, einschließlich Diskussionen.

Benötigtes Material

- Malutensilien wie Papier, Stifte, Farbstifte oder Wasserfarben.
- Raum für die Erstellung der Selbstporträts.
- Präsentationsfläche für den Gallery Walk.
- Post-its und gegebenenfalls Zeitschriften und Scheren für Collagen.

Vorbereitung

Stelle das Material bereit und erkläre Sie den Teilnehmern den Zweck der Übung.

Selbstportrait erstellen

Die Teilnehmer werden gebeten, ein Bild zu malen oder zu zeichnen. Dabei sollen sie ihre Persönlichkeit, Interessen, Hobbys, Herkunft und alles, was sie ausmacht, kreativ darstellen. Gib ihnen genügend Zeit, um dies zu tun. Ich arbeite meist mit einer Time Box von 15' – 20'. Bei Bedarf gebe ich weitere 5' extra.

Gallery Walk

Nachdem alle Teilnehmer ihre Bilder erstellt haben, organisierst Du einen "Gallery Walk". Jeder Teilnehmer präsentiert sein Selbstportrait und erklärt die gewählten Elemente den anderen Teammitgliedern. Die anderen können Verständnisfragen stellen, sollen jedoch keinerlei Wertung abgeben.

Hier ist es wichtig die Time Box nicht zu groß zu wählen und einzuhalten sonst kann dieser Teil schnell Überlänge bekommen. Ich empfehle 2'-3' pro TN.

Rückmeldungen und Ergänzungen

In der zweiten Phase haben die Teilnehmer Zeit, über die anderen Teammitglieder nachzudenken und zu überlegen, ob sie noch etwas hinzufügen könnten. Dies kann in Form von Kommentaren, positivem Feedback oder konstruktiver Kritik geschehen. Als Time Box empfehle ich hier 5' zum Schreiben und 1'-2' zum Aussprechen der Gedanken.



EMENDARE

Besonderheit

Ich spiele die Ergänzungsphase so, dass ich die Teilnehmer ermutige ihre Gedanken zu dem jeweiligen Bild laut auszusprechen, dabei den Maler anzusehen und ihm die Post-Its zu übergeben. Der Besitzer des Bildes kann nun entscheiden, ob die Anmerkungen seiner Kollegen auf seinem Bild Platz finden oder er sie nicht aufhängen will.

Vorteile der Methode

- Vertrauensbildung
- Verbesserte Teamdynamik
- Stärkung der Teamkultur
- Kommunikationsförderung
- Besseres Verständnis für Vielfalt
- Steigerung der Selbstreflexion
- Förderung von Zusammenarbeit und Unterstützung

Tipps für die Durchführung

Betone die Freiwilligkeit: Mache deutlich, dass die Teilnahme an der Übung freiwillig ist und respektiere die Privatsphäre der Teilnehmer.

Feedbackkultur: Betone die Bedeutung einer respektvollen Feedbackkultur. Ermutige die Teilnehmer, konstruktives und positives Feedback zu geben, während sie die Selbstporträts der anderen betrachten.

Lass es reifen: Wenn Du siehst, dass einzelne Teilnehmer nicht mit dem Malen beginnen gib ihnen Zeit. Manchmal braucht es einfach ein paar Minuten um anzufangen. Kommen einzelne gar nicht ins tun kannst Du sie mit Fragen versuchen zu unterstützen.

Mach mit: Ich male immer mit meinen Teilnehmern mit und gebe somit auch ein Beispiel, dass es kein „doof“ oder „schlecht gemalt“ gibt.



Viel Spaß beim Ausprobieren der Methode Selbstportrait. Wenn Du Fragen zur Durchführung hast oder den Austausch suchst, melde dich gerne. Alle Kontaktdaten findest Du im dem QR Code.



Grüße
Michaelus

