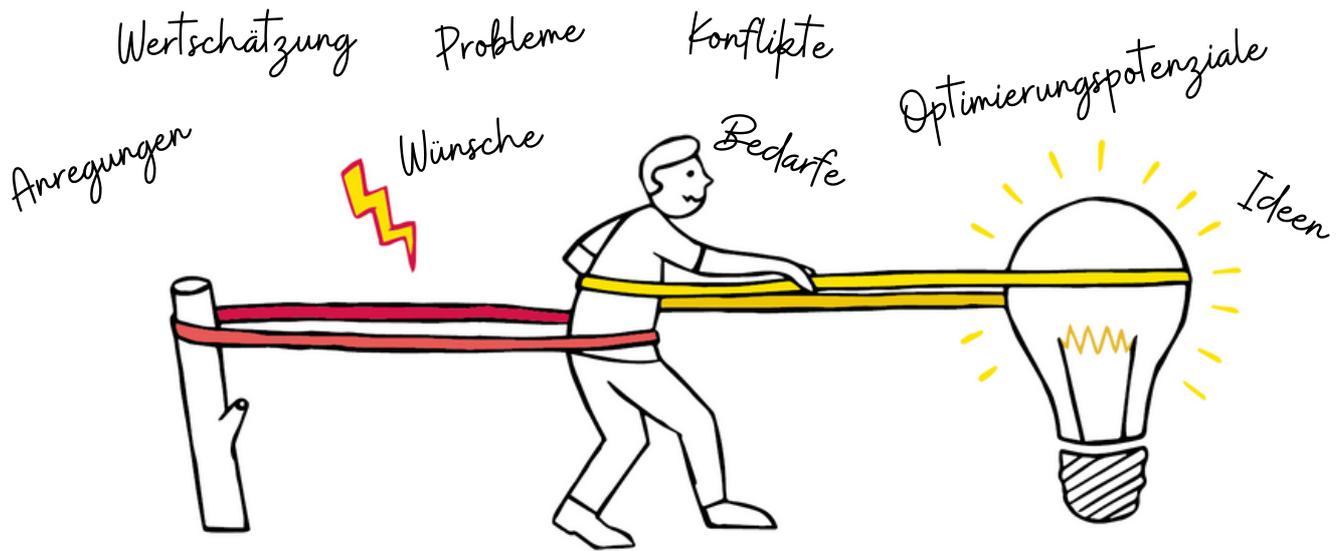
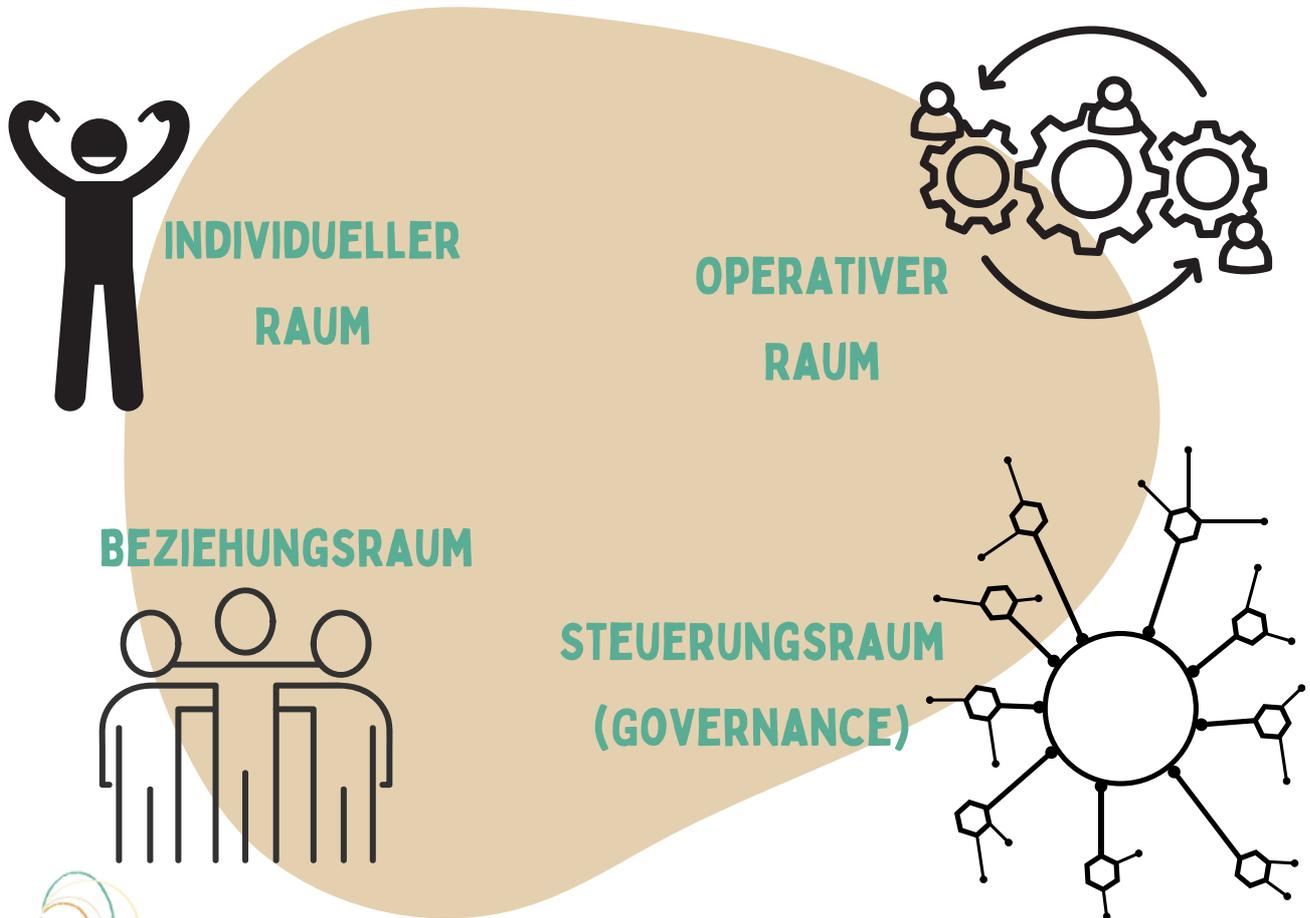


(ENT)SPANNUNGSBASIERTES ARBEITEN



SPANNUNGEN = ANSTOß ZUR VERÄNDERUNG

**Werde dir bewusst,
über die richtige Ebene Deiner Spannungen!**



ABLAUF DER METHODE



Wichtige Rollen: Moderation und Protokoll

Gruppengröße: 3 bis 15 Personen

Material: Stifte, Post-its/ Zettel und Tafel/ Wand

Zeit: 1,5 bis 3h (je nach Gruppengröße, Häufigkeit der Anwendung und Intensität der Spannungen)

Häufigkeit: alle 3-4 Monate wiederholen



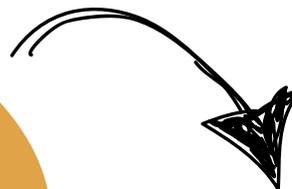
1. Schafft euch einen gemütlichen Rahmen.
2. Jede:r sammelt in Stille alle eigenen Spannungen und schreibt sie auf.
3. In einer Runde werden die Spannungen geteilt.
4. Je nach Zeitrahmen werden versucht Lösungen für die Spannungen zu finden.

Variante: Jede Person wählt die größte / wichtigste / dringlichste Spannung und diese wird nach folgenden Prinzipien bearbeitet:

- Trage Verantwortung für deine Spannungen.
- Erachte sie als wertvoll.
- Denke lösungsorientiert.
- Vermeide Stellvertretungsspannungen.



**WAS
BRAUCHST
DU?**



1. Information teilen
2. Information erhalten
3. To-Do's anfordern
4. Aufgabenpaket / Projekt anfordern
5. Rollen / Regeln verändern
(Strukturveränderung)