

Unsere Energiefresser

Welche Energiefresser haben wir?
z.B. toxisches Verhalten, Waste, Multitasking, fehlende Achtsamkeit, Workoholic-Kultur etc.
Wie können wir sie erkennen?

Unsere Energy Booster
Wie können wir als Team Energie „tanken“?
Wie können wir mehr Spiel für uns nutzen, um mehr Spaß und weniger Stress zu haben?
z.B. Teamrituale, Events etc.



Äußere Anzeichen des Energielevels

Woran erkennen wir unsere Energielevel?
z.B. Verhalten, Fehler, Kommunikation etc.

Was tun wir, um Energiefresser zukünftig zu vermeiden?
Was erwarten wir im Team voneinander?
Wie können wir gegenseitig aufeinander Acht geben?
Unsere Spielregeln

Unsere Regeln gegen Energiefresser

Unsere Erste Hilfe

Wie reagieren wir auf Energiefresser, wenn wir sie wahrnehmen?
z.B. ansprechen – wann, wie?
Hilfe/Unterstützung?

Warum sollten wir als Team dieses Canvas nutzen?

Mit dem Team-Energie-Canvas könnt ihr gemeinsame Regeln, Prinzipien & Standards für den Umgang mit eurer persönlichen Energie aufstellen und visualisieren. Denn nur, wenn wir mit unserer Energie gut haushalten, können wir langfristig produktiv sein und bleiben.

Wie nutzen wir dieses Canvas?

1. Druckt das Canvas aus oder zeichnet es auf (bzw. digitale Entsprechung)
2. Diskutiert gemeinsam, woran ihr erkennt, wie es gerade um eure eigene Energie und die der Teammitglieder steht. Visualisiert eure Erkenntnisse z.B. mit Hilfe von Post-It's in der „Batterie“.
3. Im nächsten Schritt identifiziert ihr die Energiefresser in eurer täglichen Arbeit. Hinterfragt auch, woran ihr diese Energiefresser erkennen könnt. Visualisiert eure Kenntnisse wie im Schritt zuvor.
4. Nun entwickelt ihr gemeinsam „Erste-Hilfe-Maßnahmen“, wenn ihr Energiefresser wahrnehmt. Was macht ihr, auch wenn ihr sie vielleicht nicht gleich ganz abstellen könnt. Visualisiert eure Ergebnisse.
5. Jetzt ist es an der Zeit, darüber zu diskutieren, wie ihr als Team zukünftig Energiefresser vermeiden werdet. Gebt euch Prinzipien und Regeln dazu, um immer mehr von den Energiefressern zu eliminieren. Visualisiert eure Ergebnisse.
6. Regelmäßig müsst ihr eure Energie aufladen. Wie könnt ihr das als Team machen? Wie könnt ihr Rücksicht darauf nehmen, wenn eine Person gerade mal aufladen muss? Entwickelt hierzu Prinzipien, Rituale oder Events, die euch dabei helfen können!

Da in Teams häufig sehr unterschiedliche Charaktere zusammenkommen, Extrovertierte auf Introvertierte treffen, eignet sich für dieses Canvas sehr gut die Brainwriting-Methode. Bevor in die Diskussion gestartet wird, schreibt jede:r sich erstmal die eigenen Gedanken auf – am besten ein Gedanke pro Post-It. Hierbei wird nicht das gesamte Canvas auf einmal durchdacht, sondern auch wieder schrittweise vorgegangen, das heißt in diesem Falle gibt es fünf Brainwriting-Phasen. Jeweils nach einer Brainwriting-Phase werden die Gedanken nacheinander vorgestellt und erklärt. Erst dann startet die Diskussion. So kommen auch die ruhigeren Personen im Team zu Wort.

Da ihr euch als Team weiterentwickelt, soll auch dieses Dokument sich mit euch weiterentwickeln. Wenn sich also etwas ändert, visualisiert das hier gemeinsam!