



Linkliste zu weiterführenden Informationen und Methoden für resiliente Teams

Übung zur individuellen Resilienz , bzw. Stressbewältigung: Innere Glaubenssätze	Dokumentation meines Workshops am 14.11.2022: https://opentransfer.de/event/stressbewaeltigung-und-innere-glaubenssaetze/
Stärken im Team sichtbar machen mit Portraits der eigenen Superkräfte:	Ein kostenloses Template und Erläuterung, wie du in Teams mit Anleitung zum Ausfüllen: https://purpose.cards/blogs/news/team-superpowers-portrait
Erläuterung des Wellbeing Check-Ins und Informationen zum Thema Verhältnis von Bedürfnis nach Sicherheit und Selbstentfaltung:	Das Wellbeing Handbuch vom betterplace lab , insbesondere ab Seite 12: https://storage.googleapis.com/lab-website-2019-assets/betterplaceLAB_Handbuch0122_V1x.pptx.pdf
Gewaltfreie Kommunikation lernen	Eine Anleitung für einen Einführungs-Workshop in Gewaltfreie Kommunikation von wirtrainieren, dem Werkzeugkoffer für Trainer*innen: https://wirtrainieren.de/werkzeugkoffer/media/Gewaltfreie-Kommunikation.pdf
Aktives Zuhören lernen als Voraussetzung für empathische Kommunikation	Anleitung einer möglichen Methode des aktiven Zuhörens , von Jan Ahrends: https://blog.mitp.de/achtsamkeit-in-agilen-teams/
Informationen zum spannungsbasierten Arbeiten als Möglichkeit, mit Konflikten umzugehen	Kostenfreie Einführungsinformationen in das Thema spannungsbasiertes Arbeiten , und ein Poster als Handreichung von Neue Narrative: https://www.neuenarrative.de/magazin/spannungsbasiertes-arbeiten-wie-spannungen-dazu-beitragen-dass-sich-etwas-verandert
Clear the Air-Meeting als konkretes Tool, um unterschwellige Konflikte an die Oberfläche zu heben und zu bearbeiten	Viele kostenfreie Informationen, ein Einführungsvideo in eine Methode Clear the Air und ein Handout auf der Seite von Dwarfs & Giants: https://dwarfsandgiants.org/clear-the-air-foundations-kurs (Video und Handout weit unten auf der Seite)