

## Rezept für gutes Teambuilding

Ihr kennt das bestimmt: **In kurzer Zeit wird viel mehr geschafft**, wenn ihr in einer angenehmen Gruppe gut zusammenarbeitet. Mit regelmäßigen Teambuilding-Meetings könnt ihr genau das in all euren FFF-Gruppen erreichen.



**Was ist Teambuilding?** Alles, das euren Zusammenhalt steigert.

**Wofür ist Teambuilding wichtig?** Erst wenn sich Menschen sicher und sozial eingebunden fühlen, kann Verlässlichkeit, Sinngefühl, gute Delegation und Teamspirit aufkommen. Das kann man ermöglichen!

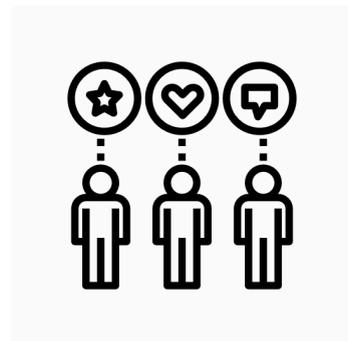
Hier findet ihr Vorschläge für (virtuelles) Teambuilding:

### 1. Stärken und Gemeinsamkeiten

- **Zweck: Persönlich besser kennenlernen**
- **Methode: Buddy-Session**

### 2. Psychologische Sicherheit

- **Zweck: Gemeinsame Werte finden**
- **Methode: 1-2-4-Alle**



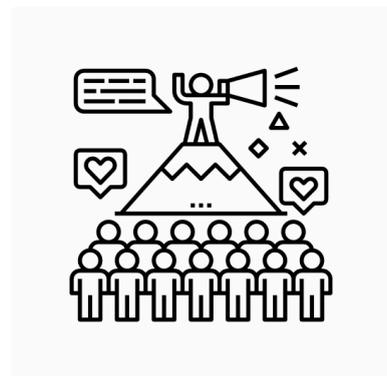
→ **Tipp:** Setzt den Schwerpunkt des Teambuildings jedes Mal anders, dann bleibt es spannend.

### 3. Politische Wirksamkeit und Kooperation

- **Zweck: Ziele und nächste Schritte formulieren**
- **Methode: 10-5-3 Priorisierung**

### 4. Respektvoller Umgang

- **Zweck: Gemeinsam Konflikte lösen**
- **Methode: Listening Circles**



→ **Tipp:** Um **effektiv** zu sein, sollte eine **Arbeitsgruppe aus maximal 8 Menschen** bestehen.

→ **Tipp:** **Teambuilding-Meetings** sollten am besten **alle 6 bis 8 Wochen für je 1,5 Stunden** stattfinden.

## Fokus auf Stärken und Gemeinsamkeiten: Buddy-Session

→ **Dauer: ca. 20-30 Minuten**

→ **Ziel dieser Übung ist es, sich gegenseitig besser kennenzulernen.**

---

**Tipp:** Zum Einstieg alle in Zweiergruppen einzuteilen und in 10 Minuten 10 Gemeinsamkeiten finden zu lassen. Danach wird die witzigste gefundene Gemeinsamkeit jedes Paares in der Gruppe geteilt.

---

### Ablauf:

#### **Für vertraute Gruppenmitglieder**

**In Zweiergruppen** (Online: Paarweise in gemeinsamen Break-Out-Rooms)

Jede\*r notiert sich in zwei Minuten die **Stärken des\*der Gegenübers**

*“Nehmt euch bitte alle Zettel und Stift und denkt kurz darüber nach, worin die\*der Gegenüber besonders gut ist. Schreibt alles auf, was euch spontan einfällt.”*

Jede\*r erzählt dem Gegenüber, worin er\*sie besonders gut ist. (10 Minuten)

*Frage: Was sind **deine** Superkräfte?*

**Love Shower** (15 Minuten)

*“Teilt bitte mit der Gruppe, welche Stärken ihr in eurem Teammitglied seht. Alle anderen können gerne spontan ergänzen, wenn ihnen noch mehr einfällt.”*

#### **Für unbekannte Gruppenmitglieder**

Jede\*r notiert sich in zwei Minuten die **eigenen Stärken**

*“Nehmt euch bitte alle Zettel und Stift und denkt kurz darüber nach, worin ihr jeweils besonders gut seid. Schreibt alles auf, was euch spontan einfällt.”*

Teilnehmende finden sich in

**Zweierpaaren** zusammen (Online: Paare gehen in gemeinsame Break-Out-Rooms)

Jede\*r erzählt dem\*der Gegenüber, worin er\*sie besonders gut ist. (10 Minuten)

*Frage: Was sind **meine** Superkräfte?*

**Alle teilen eine Stärke des\*der Partner\*in in der Runde** (10 Minuten)

*“Entscheidet, welche die coolste Superkraft eures Gegenübers ist und teilt sie mit der Gruppe.”*

### Reflektionsrunde:

- “Von wem hättet ihr gerne mal einen Tipp zu etwas, das er\*sie besonders gut kann?”*
- “Was habt ihr über euch gelernt?”*

---

**Hinweis:** Teambuilding ist erwiesenermaßen wichtig für den Erfolg einer Gruppe, sogar wichtiger als Wissen und Fähigkeiten, sowie der Gesamt-Zeitaufwand der einzelnen Teammitglieder.

---

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](https://www.toolsvon350.org) an.

# 1. Fokus auf Psychologische Sicherheit: Die "1-2-4-Alle-Methode"

→ **Dauer: ca. 40 Minuten**

→ **Ziel dieser Übung ist es, sich auf gemeinsame Werte für die Zusammenarbeit zu einigen.**

---

Hinweis: Laut [Googles "Project Aristotle"](#) - einer mehrjährigen Studie zur Frage, "was lässt Teams gut arbeiten?" - ist psychologische Sicherheit das eine, entscheidende Kriterium für gute Zusammenarbeit. Menschen können besonders dann ihre **Gedanken frei äußern, Risiken eingehen** und **konstruktiv mit Fehlern umgehen**, wenn sie sich in einer Gruppe wohl und sicher fühlen.

---

## Ablauf:

Notiere die Fragen auf eine Folie/Tafel/o.ä. oder bitte die Teilnehmenden, sie sich zu notieren.

### **Teil A → Wann habe ich mich in einer Gruppe besonders wohl gefühlt? Woran lag das?**

- Zuerst macht sich jede\*r einzeln Notizen zu den zwei Fragen. (2 Minuten)  
*"Bitte nehmt euch einen Stift und einen Zettel und schreibt euch auf, was euch spontan dazu einfällt."*
  
- In Zweiertteams werden die Erfahrungen geteilt, die Gründe konkretisiert und daraus erste Ideen für die Gruppe abgeleitet. (5 Minuten)  
*"Ich teile euch jetzt in Zweiertteams ein (Online in Breakoutrooms) und ihr habt insgesamt 5 Minuten Zeit, eure Erfahrungen zu teilen und nochmal gemeinsam zu brainstormen, welche Gründe es noch gegeben haben könnte und wie wir diese Erfahrungen für unsere jetzige Gruppe nutzen könnten."*

### **Teil B → Wie können wir unsere Erfahrungen in diese Gruppe übertragen?**

- Danach werden alle Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Personen aus den Zweierkonstellationen sind jeweils in unterschiedlichen Gruppen.  
*"Eine\*r von euch beiden geht jetzt bitte in Gruppe 1 und der\*die andere in Gruppe 2."*
  
- In den Kleingruppen wird dann die Frage B diskutiert und die Gruppenmitglieder einigen sich auf 3 zentrale Werte bei der Zusammenarbeit. (15 Minuten)  
*"Diskutiert jetzt bitte \*Frage B\* und einigt euch auf die drei wichtigsten Bedingungen für angenehmes Arbeiten in Gruppen."*
  
- Am Ende werden die ausgearbeiteten "Guiding Principles" beider Gruppen zusammengetragen und bilden von nun an eure gemeinsamen Werte. Versucht bei inhaltlichen Doppelungen eine inklusive Formulierung zu finden. (10 Minuten)

---

Gedankenanstoß: Teammitglieder, die sich psychologisch sicher fühlen, empfinden beim Arbeiten **weniger Leistungsdruck**. Dazu braucht es eine **Lernatmosphäre**, die es ermöglicht, sich Aufgaben mit **Neugierde** zu nähern und **Fehler wertzuschätzen**.

---

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.

## 2. Fokus auf politische Wirksamkeit und Kooperation: 10-5-3 Priorisierung

→ Dauer: ca. **50 min**

→ Ziel dieser Übung ist es, gemeinsame Ziele zu formulieren und die 3 nächsten Schritte zu planen.

---

Tipp: Schreibt am besten alle Ideen in ein gemeinsames Dokument. (z.B. [FFF-Pad](#))

---

### Ablauf:

#### **Teil A → Was wollen wir tun? Was ist unser Ziel?**

- Zuerst macht sich jede\*r einzeln Notizen zu den zwei Fragen. (2 Minuten)  
*“Zuerst brainstormt bitte jede\*r 2 Minuten für sich. Macht gerne Notizen in das Dokument.”*
- Tragt eure Ideen zusammen und formuliert eure Zielstellung. (5 Minuten)  
*“Jetzt fassen wir unser gemeinsames Ziel mal in 2-3 Sätzen zusammen.”*

#### **Teil B → Welche Optionen haben wir, um das Ziel realistisch wirkungsvoll umzusetzen?**

- Überlegt euch gemeinsam, wie ihr euer Ziel mit den vorhandenen Kapazitäten am besten erreichen könnt und einigt euch auf eine Herangehensweise. (15 Minuten)

#### **Teil C → Wie gehen wir vor? Welche sind die 10 wichtigsten Schritte?**

- Denkt vom Ziel an rückwärts darüber nach, welche 10 Schritte zur Erreichung eures Ziels auf die vorher festgelegte Art und Weise notwendig sind. (10 Minuten)  
*“Wir schreiben jetzt von 1 bis 10 auf, was nacheinander getan werden muss. Dafür stellen wir uns die Frage, was uns daran hindert, unser Ziel schon morgen zu erreichen.”*
- Schiebt Punkt 4-10 erstmal auf die nächste Seite und plant die ersten drei Schritte.  
*“Die drei ersten Schritte haben Priorität. Denkt bitte 2 Minuten darüber nach, wie wir diese am besten gestalten können und was es dazu noch braucht.”*
- Gestaltet in eurem Dokument eine Übersicht über eure Projektplanung. (20 min)  
*“Wir tragen jetzt für jeden der drei Punkte zusammen, was wir noch vorbereiten müssen, legen fest, wer verantwortlich ist und was bis wann getan werden soll.”*

---

Das sieht am Ende ungefähr so aus:

**Ziel: Deutschland klimaneutral bis 2025**

1. An Nikolaus alle Kohlebagger verstecken
    - a. Vorbereitung: Verstecke auf Karte markieren, Stirnlampen verteilen
    - b. Verantwortlich: Ping, Marisol und Jonte
    - c. Durchführung: Besprechung am Abend vorher um 7, Kohlebagger entführen um 3 Uhr nachts
  2. Der Bundesregierung zu Weihnachten Überzeugung schenken
  - ...
  3. An Silvester 5-Jahres-Plan mit Blut besiegeln
- 

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.

### 3. Fokus auf respektvollen Umgang: Listening Circles

→ Dauer: ca. **25 min**

→ Ziel dieser Übung ist es, mögliche Lösungswege für Konflikte zu erarbeiten.

---

Tipp: Wenn ihr eure Ergebnisse in einem geteilten Dokument festhaltet, können Neulinge in der Gruppe sich daran orientieren und ihr könnt euch immer wieder auf gemeinsame Absprachen berufen.

---

#### Ablauf:

##### **Teil A → Was können Folgen eines schlechten Umgangs mit Konflikten sein?**

- Jede\*r reflektiert seine negativen Erfahrungen mit Konflikten. (2 Minuten)  
*“Denke an einen Konflikt, der nicht gut gelöst wurde, was waren die Folgen?”*
- Beispiele werden in der Gruppe geteilt (8 Minuten)  
*“Wir gehen jetzt reihum und jede\*r teilt in zwei Sätzen seine Erfahrungen.”*

##### **Teil B → Wie kann ein guter Umgang mit Konflikten aussehen?**

- Jetzt reflektiert jede\*r seine positiven Erfahrungen mit Konflikten. (2 Minuten)  
*“Jetzt denkt bitte an einen Konflikt, mit dem sehr gut umgegangen wurde.”*
- Wieder werden die Lösungen in der Runde vorgestellt. (8 Minuten)  
*“Sagt bitte in der Runde jede\*r ein bis zwei Dinge, die in eurer Erfahrung zu einer angenehmen Lösung des Konflikts beigetragen haben.”*

##### **Teil C → Wie wollen wir in der Gruppe mit Konflikten umgehen?**

- Brainstormt, wie ihr die vorher aufgearbeiteten Erfahrungen für euren Umgang untereinander nutzen könnt und erstellt eine Übersicht/Liste. (15 Minuten)  
*“Auf unseren individuellen Erfahrungen basierend: Was wünscht ihr euch für unsere Gruppe? Wie soll mit zukünftigen Konflikten umgegangen werden. Denkt wieder kurz darüber nach und dann machen wir noch eine letzte Runde.”*

---

Hinweis: Macht euch bewusst, dass alle Beteiligten in einem Konflikt meistens gute Intentionen haben. Es geht deshalb darum, die anderen Seiten zu verstehen und wirklich **GEMEINSAM** den Konflikt zu lösen, statt gegeneinander zu kämpfen.

---

Wenn ihr noch konkreter zum Thema Konfliktlösungen arbeiten möchtet, könnt ihr euch mit **Übungen zur gewaltfreien Kommunikation** beschäftigen: Z.B. [hier](#) und [hier](#).

Falls ihr nicht die Zeit für ein langes Teambuilding-Meeting habt, aber trotzdem **schnell den Zusammenhalt eurer Gruppe stärken** oder einfach ein bisschen **Abwechslung** reinbringen wollt, schaut euch die [Tools von 350.org](#) an.