

# Dein Team-Stress-Toolkit

Nutzt dieses Toolkit gemeinsam im Team, um Stressmuster sichtbar zu machen, ehrliche Gespräche zu führen und kleine, gemeinsame Veränderungen anzustoßen. Denn *Being the Change*- Sei die Veränderung beginnt damit, sich selbst und andere besser zu verstehen.

 Nehmt euch vor dem Gespräch fünf Minuten, um die Karten in Ruhe zu lesen und zu reflektieren. Es ist völlig normal, sich in mehr als einem Muster wiederzufinden: wählt gerne 1-2 passende aus.

## 1 Einfach weitermachen

Wenn Stress sich stapelt, läuft man einfach weiter. Eine Pause zu machen fühlt sich nach Luxus an und zu sagen „Ich bin am Limit“ kommt kaum über die Lippen.



## 2 Harmonie bewahren

Konflikte sind unangenehm, also lieber still bleiben als ansprechen. Den Stress lieber selbst tragen, als riskieren, dass komische Stimmung entsteht.

## 3 Die Kontrolle behalten

Loslassen fällt schwer. Egal ob Aufgaben abgeben oder akzeptieren, wie jemand anderes etwas umsetzt: Kontrolle abzugeben fühlt sich oft stressiger an als die Überlastung selbst.



## 4 Immer erreichbar

Abschalten fühlt sich schwieriger an als dranbleiben. Man weiß, dass man eine Pause braucht — aber aufzuhören fühlt sich stressiger an als weiterzumachen. Also passiert echte Erholung kaum.



## 5 Leistung beweisen

Weniger als das Beste fühlt sich inakzeptabel an. Schon der Gedanke, auch nur ein bisschen nachzulassen, reicht aus, um dauerhaft unter Strom zu stehen.



# Einander im Stress unterstützen

Wenn ihr mögt, teilt euer Stressmuster mit dem Team. Geht dann gemeinsam durch die Tipps für die jeweiligen Muster. Wer nicht teilen möchte, kann die Tipps trotzdem nutzen, um Teammitglieder besser zu verstehen. **Findet euer Muster und schaut, was ihr füreinander tun könnt.**

## Einfach weitermachen 1

- ✓ Fragt einfach nach: „Wie geht's dir wirklich?“ - nicht nur zu Aufgaben.
- ✓ Als Führungskraft: Seid ein Vorbild, wenn ihr selbst eine Pause braucht. Das gibt anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.
- ✓ Legt gemeinsam einen Satz fest, den alle benutzen können, wenn sie am Limit sind, ohne dass es zum großen Thema wird.

## Harmonie bewahren 2

- ✓ Teilt die Agenda vor dem Meeting, damit ruhigere Stimmen sich vorbereiten können.
- ✓ Wenn jemand in angespannten Momenten verstummt: lieber im Einzelgespräch nachfragen als in der Gruppe.
- ✓ Aktiv einladen: „Was denkst du?“ wirkt mehr, als man denkt.

## Die Kontrolle behalten 3

- ✓ Seid konkret, wie und wann ihr Updates gebt, das nimmt die Notwendigkeit, nachzufragen.
- ✓ Legt vorher gemeinsam fest, wie das Ergebnis aussehen soll, das reduziert Unsicherheit.
- ✓ Wenn jemand angespannt wirkt beim Übergeben: fragt, was es leichter machen würde.

## Immer erreichbar 4

- ✓ Keine Nachrichten außerhalb der Arbeitszeit, auch wenn keine Antwort erwartet wird.
- ✓ Wenn jemand nie eine Mittagspause macht: schlägt vor, sie gemeinsam zu machen.
- ✓ Beiträge anerkennen, ohne direkt das nächste „und noch kurz...“ dranzuhängen.

## Leistung beweisen 5

- ✓ Regelmäßig Feedback geben, nicht nur, wenn etwas schief läuft.
- ✓ Eigene Fehler offen ansprechen, das macht es sicherer, wenn andere das auch tun.
- ✓ Wenn jemand unter Druck steht: fragen, was er\*sie braucht, statt es anzunehmen.

## Gemeinsame Reflexion

Nehmt euch am Ende fünf Minuten für diese Fragen:

**Was haben wir heute übereinander gelernt?** Etwas, das euch überrascht hat oder das ihr im Hinterkopf behalten möchtet.

**Welche eine Veränderung können wir uns als Team vornehmen?** Etwas Kleines und Konkretes, keine neue Regel, einfach eine neue Gewohnheit.

**Was würde es leichter machen, dieses Gespräch wieder zu führen?** Wie wollt ihr euch gegenseitig im Blick behalten?



# Deine persönlichen Stress-Tipps

Jetzt, wo du dein Muster kennst und es mit dem Team besprochen hast: Probier die Tipps in der kommenden Woche im Alltag aus. Kein Druck, alles auf einmal anzugehen, **suche dir 1-2 aus, die sich machbar anfühlen, und schau, was sich verändert.**

## Einfach weitermachen 1

- ✓ Fang mit kurzen Mikropausen an, das trainiert, überhaupt erst mal innezuhalten.
- ✓ Probier den Satz „Ich bin gerade am Limit“ mit einer Person, der du vertraust.
- ✓ Lass am Ende des Tages bewusst eine Aufgabe offen und beobachte, was wirklich passiert.

## Harmonie bewahren 2

- ✓ Schreib Momente auf, in denen du lieber still warst hast, statt es anzusprechen.
- ✓ Übe Ehrlichkeit zuerst in einem sicheren, vertrauten Rahmen.
- ✓ Erinner dich an Situationen, in denen du Konflikte angesprochen hast: was ist dabei rausgekommen?

## Die Kontrolle behalten 3

- ✓ Schreib eine Aufgabe auf, die du diese Woche abgeben könntest und an wen.
- ✓ Leg vorher für dich fest, wie „fertig“ aussieht, das nimmt das Zweifeln danach.
- ✓ Denk an eine Situation, in der Delegieren gut funktioniert hat: was hat es möglich gemacht?

## Immer erreichbar 4

- ✓ Schreib auf, was du befürchtest, wenn du abschaltest und überprüfe, ob das realistisch ist.
- ✓ Leg für diese Woche eine feste Feierabend-Zeit fest und beobachte, wie es sich anfühlt.
- ✓ Wähl eine Nachricht aus, auf die du auch morgen noch antworten könntest.

## Leistung beweisen 5

- ✓ Schreib am Ende des Tages drei Dinge auf, die gut genug waren.
- ✓ Denk an einen Fehler, den du gemacht hast: was ist dabei wirklich passiert?
- ✓ Beobachte, wann der Druck, den du spürst, von dir selbst kommt und nicht von außen.

## Selbstreflexion

Nachdem du eine Woche lang deine Tipps ausprobiert hast, nimm dir einen Moment. Diese Fragen helfen dir, deine Fortschritte wahrzunehmen und kleine, sanfte Veränderungen im Umgang mit Stress zu erkennen.



**Was hast du diese Woche ausprobiert?** Welchen Tipp hast du dir ausgesucht & wie hat es sich angefühlt?

**Was hat funktioniert, auch wenn nur ein bisschen?** Was möchtest du weitermachen?

**Was war schwer?** Was hat dich gehindert & was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

**Was ist dein nächster kleiner Schritt?** Was möchtest du nächste Woche ausprobieren?