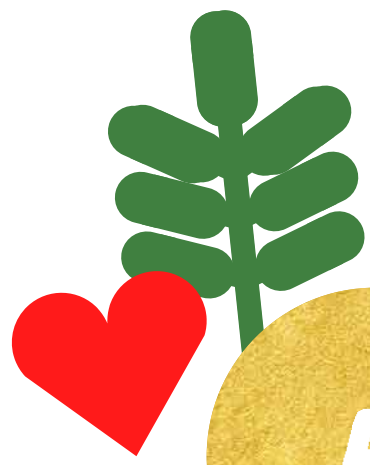


COLOURS OF CHRISTMAS

HERZLICHE WERTSCHÄTZUNGS- WOLKE

15 Minuten
für Dich oder
Dein Team

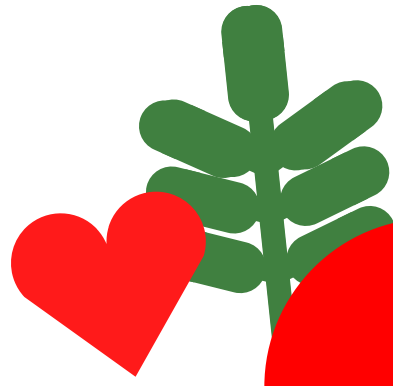
Eine farbenfrohe Reflexionsübung –
etwas Besinnung in der Weihnachtszeit



Für mehr Wertschätzung!

Passend zur Weihnachtszeit spielt diese Übung mit der Farbe Rot – als Symbol für Wärme, Freude und Nähe! Denk an rote Adventskerzen, wärmende Nikolausmäntel oder liebevolle Geschenke.

Versprüh erste Weihnachtsfreude! In drei Schritten erinnerst Du Dich mit Hilfe unserer Anleitung daran, was Dir zurzeit besonders Freude bereitet. Rote Gegenstände aus Deiner unmittelbaren Umgebung werden dabei zu Symbolen für persönliche Perspektiven.



Vorbereitung

Dauer: mind. 15 Minuten

Teilnehmer:innen: 1–10 Personen

Je mehr Personen, desto länger wird die Austausch-Runde. Natürlich könnt Ihr auch Kleingruppen bilden.

TEAM IN PRÄSENZ:

Im Kreis sitzend, mittiger Tisch oder Freifläche

TEAM IM ONLINE-MEETING:

Leeres Miro-Board /Sketch-Board o. ä.

ALLEIN:

Notizzettel, Stift, Tischfläche

Action

Sammelt rote Gegenstände aus Eurer unmittelbaren Umgebung und ordnet diese in der Tischmitte zu einem Herz an.



Falls Ihr Euch online trifft:

Öffnet ein Miro-/White-Board o. ä., sammelt gemeinsam Bilder mit roten Gegenständen und ordnet diese als Herz an.

Ein Erinnerungsfoto hiervon macht Spaß und lässt sich auch für Social Media nutzen.

1

2

3



Besinnung

Eine Minute Schweigen – frag Dich in dieser Zeit: Welche Tätigkeiten, Gegebenheiten oder Personen machen Dir gerade Freude oder liegen Dir besonders am Herzen?

Lass Dich von den Gegenständen inspirieren und verknüpfe Deinen Beitrag jeweils mit einem der Dinge. Dafür braucht es vielleicht etwas Fantasie ...

BEISPIEL:

Roter Schal als Symbol für Nähe:

„Ich freue mich über die neue Mittwochs-Routine, dass wir uns dann als Team im Büro in Präsenz sehen.“

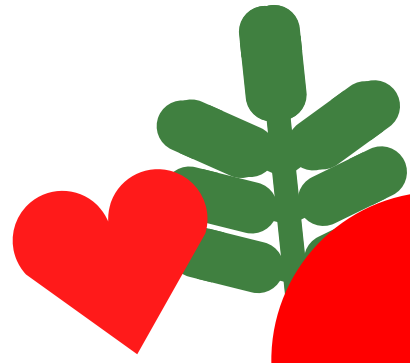
Roter Kugelschreiber als Symbol für Kreativität:

„Ich bin sehr froh, dass ich diese Woche so viel Zeit für die Entwicklung von neuen Ideen hatte.“

1

2

3



Austausch

Nun tauscht Ihr Euch reihum aus. Dabei nimmt man sich den passenden Gegenstand, erzählt seine Assoziation und stellt den Gegenstand vor sich ab.

Wer allein reflektiert, kann sich aufschreiben, für welche Wertschätzung die Objekte stehen.

Nach und nach wird das Herz so wieder aufgelöst. Gleichzeitig füllt die Sammlung an wertschätzenden Statements den Raum. Allein oder gemeinsam – auf jeden Fall strömt so schon mal etwas „rote“ Weihnachtsfreude in die Herzen.

1

2

3

UNTERSCHÄTZE
ZU KEINER Zeit

DIE POWER VON
Verbundenheit.

WER WERTSCHÄTZUNG TEILT
GANZ gleichgesinnt

FINDET GLÜCK
UND Rückenwind.

Mit herzlichen Grüßen von ...

HR Pioneers

Wir sind eine Transformationsberatung aus Köln und auf agile Personal- und Organisationsentwicklung spezialisiert. Unsere Vision ist es, Gesellschaft zu verändern, indem wir die Arbeitswelt revolutionieren.

www.hr-pioneers.com



Studio komplementaer

Wir entwickeln künstlerische Interventionen, die farbenfroh überraschen und einen positiven Impuls geben. Good Vibes for Social Spaces!

www.studio-komplementaer.de

