



COLOURS OF CHRISTMAS

KLÄRENDE RADIERGUMMI- RUHE

15 Minuten
für Dich oder
Dein Team!

Eine farbenfrohe Reflexionsübung –
etwas Besinnung in der Weihnachtszeit



Für mehr Klarheit!

Diese Übung stellt passend zur Weihnachtszeit die Farbe Weiß in den Mittelpunkt – als Symbol für Ruhe und Frieden!

Denk an langsam herabschwebende Schneeflocken, die gedämpfte Geräuschkulisse und daran, wie sich die Landschaft unter einer Schneedecke in sanften Konturen zeigt.

Gönn Dir ein wenig Ruhe. In nur drei Schritten nimmst Du Deinen persönlichen Trubel in den Blick. Du bringst mit einem Radiergummi nach und nach mehr Weißraum ins Spiel, bis zuletzt die Dinge stehen bleiben, denen Du Raum geben möchtest.



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.

Jede:r braucht ein weißes, stabiles Papier
z. B. eine Moderationskarte, einen Bleistift und ein Radiergummi sowie eine passende Schreibunterlage.

TEAM IM ONLINE-MEETING:

Leeres Miro-/Concept-Board o. ä., auf das jede:r Teilnehmende schreiben kann



Besinnung



Jede:r arbeitet zunächst für sich allein:

Notiere mit Bleistift alle Aufgaben und Verpflichtungen, die Dir im Kopf rumspuken. Lass Dir Zeit! Es dürfen gerne um die 10, 20 oder gar 30 Punkte zusammenkommen. Leg los und schreib einfach wild durcheinander.

Falls Ihr Euch online trifft:

Nutzt ein Miro-/ Concept-Board o. ä., in das jede:r Teilnehmende mit Abstand zum nächsten seine:ihre Notizen platzieren kann. Legt für jede Aufgabe ein Textfeld bzw. Post-it an.

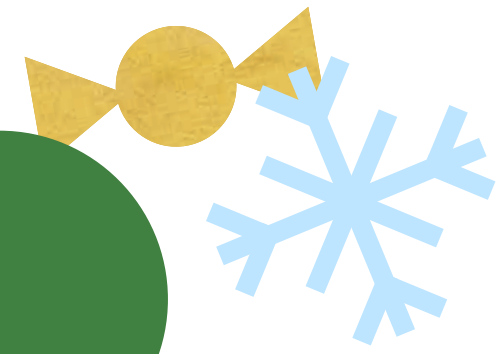
1

2

3



Action



Entdecke nun, welche der Aufgaben für Dich persönlich wichtig sind. Nimm Dein Radiergummi zur Hand. Wer digital mitmacht, betätigt die Löschen-Taste.

Vergleiche jeweils zwei Aufgaben miteinander und radiere die Aufgabe weg, die für Dich persönlich weniger Relevanz hat. Mach weiter so, bis nur noch drei bis fünf Aufgaben übrig sind.

Genieße diesen Moment der Klarheit! Auf Deinem Papier stehen nur noch Deine persönlichen Favoriten. Für diesen Augenblick sind das die Dinge, denen du Raum und Bedeutung gibst.

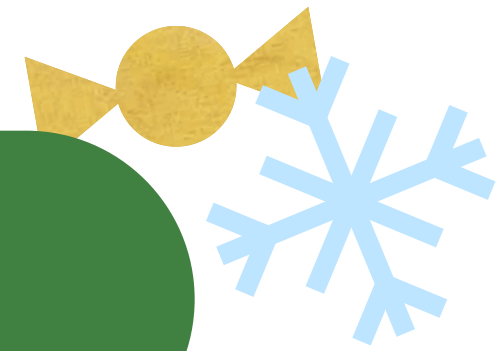
1

2

3



Austausch



Tauscht Euch zu Eurem Radiergummi-Action-Erlebnis aus. Wer allein reflektiert, kann diesen Fragen im Kopf oder schriftlich nachgehen:

Wie hat es sich angefühlt, die Aufgaben verschwinden zu lassen? Inwiefern hat Dir das Klarheit gebracht?

Diese Übung führt in die Auseinandersetzung mit den eigenen Prioritäten. Wie bei einer unberührten Schneedecke braucht es Mut, eigene Wege einzuschlagen und auch manche Dinge ruhen zu lassen.

1

2

3

VERSUCHE, ES MAL SO ZU sehen:
SCHNEEWEISSE BLÄTTER
SIND BÜHNEN FÜR Ideen.
DARAUFLANDEN Bleistift-Skizzen.
MIT RUHE KOMMEN SIE IN FORM –
GANZ OHNE HEKTISCHES Flitzen.

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

