



COLOURS OF CHRISTMAS

GRÜNDLICHER IMMERGRÜN- CHECK

15 Minuten
für Dich oder
Dein Team

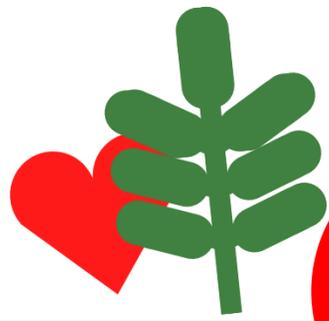
Eine farbenfrohe Reflexionsübung –
etwas Besinnung in der Weihnachtszeit



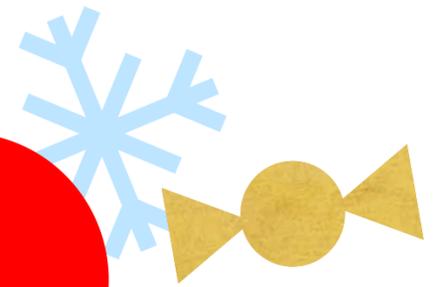
Für mehr gute Gewohnheiten!

In dieser Übung dreht sich alles um die Farbe Grün – ein Symbol für Hoffnung und Lebendigkeit. Denk an vielversprechende Mistelzweige, strapazierfähiges Efeu oder feierlich geschmückte Tannenzweige, die dem Grau und Dunkel der Winterzeit entgegenstrahlen.

Entdecke frische Freude in wohlvertrauten Routinen! In drei Schritten rufst Du Dir Deine liebsten Gewohnheiten in Erinnerung. So generierst Du Bewusstsein, um die belebende Wirkung von Wiederholungen zu genießen.



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.

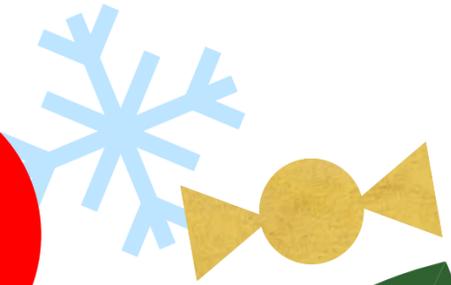
Jede:r braucht einige Bögen grünes Papier, z. B. Moderationskarten oder Post-its. Außerdem benötigt jede:r Teilnehmende Schere und Stift.

TEAM IM ONLINE-MEETING:

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



Action



Startet mit einer adventlichen Bastelarbeit. Jede:r Teilnehmende schneidet ca. zehn Notizzettel zurecht. Die Zettel sollen zuletzt die Form von pflanzlichen Blättern haben z. B. Tanne, Efeu oder Lorbeer.

Ordnet die Blätter in der Tischmitte zu einem Kranz an. Sie bilden das Ausgangsmaterial für den nächsten Schritt.

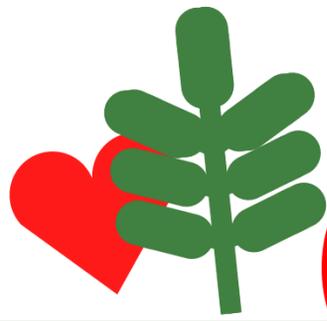
Falls Ihr Euch online trifft: Öffnet ein Miro-/ Concept-Board o. ä., und gestaltet gemeinsam einen Kranz aus grünen Post-its und Fotos von Zweigen oder Blättern.

1

2

3





Besinnung



Ob in Präsenz oder online – der nächste Schritt passiert im Schweigen. Überleg für Dich allein:

**Welche guten Gewohnheiten, Rituale oder Routinen prägen zur Zeit Deinen Alltag?
Welche machst Du wirklich gerne?**

Für jede liebe Gewohnheit nimmst Du nun ein grünes Blatt aus dem Papierkranz und notierst darauf Dein persönliches „Evergreen“.

Beispiele:

Die To-Do-Liste mit meinem Lieblingsstift schreiben

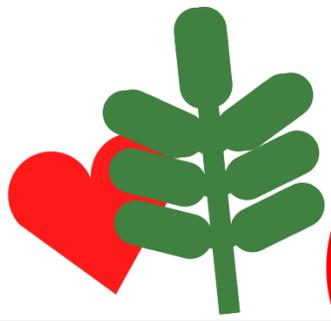
Ein Spekulatius-Keks zum Nachmittagskaffee

Eine Minute Durchatmen vor jedem neuen Video-Call

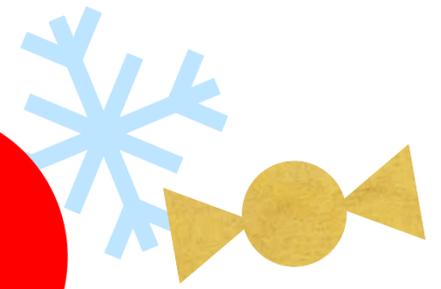
1

2

3



Austausch



Erzählt Euch reihum von Euren liebsten Gewohnheiten. Dann stellt Euch diese Fragen – bzw. wer allein reflektiert, kann darüber schriftlich nachdenken:

Welche Bedeutung haben diese guten Gewohnheiten für Dich? Inwiefern stiften diese Rituale ein Gefühl von Lebendigkeit?

Zuletzt nimmt jede:r seinen:ihren persönlichen, immergrünen Blätterstrauß mit. Dieser kann als Erinnerung dienen an all die beglückenden Wiederholungen, die mitten im turbulenten Alltag eine wohltuende Atmosphäre verbreiten.

1

2

3

MÖGE SICH
DEINE GUTE GEWOHNHEIT
IN SAFTIGES GRÜN hüllen
UND DICH ANDAUERND
MIT GLÜCK UND
LEBENDIGKEIT erfüllen.

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

