



Wir bauen Brücken –

Pädagogik für Dich

Kreuzbergstr. 17a, 66978 Clausen

info@wir-bauen-bruecken.com

www.wir-bauen-bruecken.com

www.pädagogik-für-dich.de

Ausgabe 3-2023

„**Bunte Vielfalt**“

Beitrag: **Farbenfrohe Betrachtung**

Autorin: **Petra Knickenberg**

Zwischendurch könnt ihr immer wieder kreative Team-Treffen „der besonderen, bunten Art“ gestalten.

Wie ergänzen sich deine eigenen Lieblingsfarben mit denen der anderen Team-Mitglieder oder der anderen Gruppe? Wie schauen die in der Kombination aus? Und wie wirken sie für jeden? Welche Ideen kommen da? Was könnte man daraus gestalten? Wie passen die z.B. für eine bestimmte Teamaufgabe?

Team-Work ist auch immer ein bisschen wie Patchwork. Aus einem Fleckerlteppich, aus den vorhandenen Zutaten, entsteht was Neues. Das ist zugleich gelebte Nachhaltigkeit.

Hier ein paar Impulse. Diese Übung kannst du für dich selbst machen, oder im Klein- und Großteam.

Heute sehe ich mal

- Rot
- Blau
- Grün
- Gelb

Vielleicht malt ihr mit den Kindern eine Woche lang oder einen Monat lang Farbkarten. Seid dabei kreativ mit den Materialien, die ihr habt. Verwertet, was da ist, lasst euch inspirieren von den Kids, den großen und den kleinen. Macht vielleicht ein kleines Projekt daraus. Gebt dem einen witzigen Titel. Mit Leichtigkeit, Lebensfreude und buntem Spaß. Einfach und nicht kompliziert!

Legt die Karten verdeckt in ein Körbchen oder eine Schachtel.

Und dann zieht ihr eine Karte. Schaut mal, was die Farben dir und euch zu sagen haben. Ihr könntet vorher auch eine konkrete Frage stellen.

Was sind aktuell eure Themen im Team? Es könnten Fragen entstehen, wie:

- Wie geht es mir im Job?

- Was wünschst du dir von mir?
- Was kann ich beitragen, damit wir uns wieder besser verstehen?
- Was brauche ich, um meine Arbeit gut zu meistern?
- Wie können wir den nächsten Konzeptionsbaustein gestalten?
- ...
-

Du wirst dich wundern, wie durch ein bisschen Übung und Training daraus ganz tolle Ideen fürs Team entstehen können.

Innere Bilderreise/Visualisierung:

Bunte Regenbogen-Brücke

*Diese Übung kannst du alleine durchführen, zu zweit oder auch im Team.
Verschiedene Versionen sind möglich. Probiert es einfach mal aus.*

Setze dich entspannt hin und atme ruhig ein und aus. Stell dir vor, du sitzt in einer durchsichtigen Lichtkugel, ganz geschützt und geborgen. Die Füße stehen fest auf dem Boden, so dass du gut geerdet im Hier und Jetzt bist. Schenke dir ein inneres und äußeres Lächeln und schließe, wenn du magst, deine Augen, damit du nicht abgelenkt bist von der äußeren Welt. Bei jedem Atemzug kehrst du noch mehr in dich selbst ein, in deine Kraftkugel aus Licht.

Ausatmen und loslassen, Einatmen und neue Lebensenergie aufnehmen.
Wiederhole das ein paar Mal in deinem eigenen Atemrhythmus und spüre, wie du ruhiger, entspannter, gelassener und freier wirst.

Und dann stell dir vor, du bist in einer schönen Landschaft, in unberührter Natur. Du bist auf der einen Seite eines Flusses und auf der anderen Seite sitzt ein weiteres Team-Mitglied, mit dem du immer wieder zu tun hast. Ganz langsam entsteht dieses innere Bild und du kannst sie oder ihn ganz klar sehen. Auch er/sie sitzt in dieser Kugel im eigenen Raum. Jeder ist in seiner Energie und leuchtet in wunderbarem Licht. Die inneren Batterien füllen sich auf, wie wenn das Licht der Sonne in jede Zelle des Körpers strömt. Jeder ist in seinem Raum.

Nach einer Weile entsteht eine Lichtbrücke über den Fluss, in leuchtend schönen hellen Regenbogenfarben. Dadurch entsteht eine gute, solide, stabile Verbindung zwischen euch. Nicht zu nah, nicht zu fern, sondern tragfähig, um im Team gut und zum Wohle aller professionell zusammenzuarbeiten. Ein jeder von euch bringt seine Stärken und individuellen Talente ein. Durch diese lichtvolle, bunte Verbindung kann etwas Wunderbares, Neues entstehen, das sich ergänzt, bereichert, befruchtet und wunderbare Früchte tragen kann.

Beobachte eine Weile, was geschieht, atme ruhig und entspannt weiter und verweile eine Zeit in der Stille. Vielleicht bekommst du auch innere Bilder, Inspirationen und Ideen, wie ihr die Zusammenarbeit im Team noch mehr stärken und verbessern könnt. Gibt es Herausforderungen, die ihr anders und besser meistern könnt? Vielleicht kommen Symbole, die dir verschlüsselt Hinweise geben, um noch besser zum Wohle aller zu wirken. Und wenn es noch Themen gibt, die dich sehr beschäftigen, kannst du sie voller Vertrauen dem Fluss übergeben. Dadurch wirst du freier für neue Gedanken und Ideen, die vielleicht gleich, vielleicht auch erst nach einer Weile oder in den nächsten Tagen entstehen.

Nach einer Weile löse dich wieder von diesen Bildern und Eindrücken und kehre noch einmal in deine Lichtkugel zurück. Spüre, wie du wieder ganz bei dir selbst bist. Erfrischt, gestärkt, inspiriert und kraftvoll für deine Aufgaben. Dann schenke dir nochmal ein inneres und äußeres Lächeln. Atme tiefer durch und öffne wieder deine Augen.

Notiere dir danach die Gedanken, und wiederhole die Übung immer mal wieder. Je nach Bedarf. Wenn du sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen gemacht hast, tauscht euch aus und vergleicht, wie sich eure Erlebnisse ergänzen und ihr daraus bunte Erkenntnisse für den Alltag gewinnen könnt.

*Viel Freude bei diesem bunten Team-Building der besonderen Art.
Seid mutig für neue, kreative, bunte Wege!*