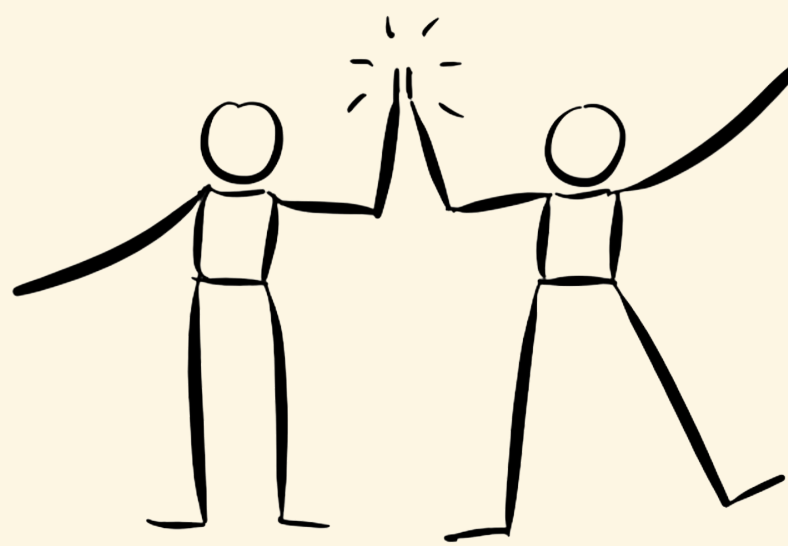


Playbook Psychologische Sicherheit



25
Spielzüge
auf einen
Blick

1

Mutig kommunizieren

- Andere Sichtweisen willkommen heißen: »Was übersehe ich?«
- Vielfältige Perspektiven einladen: »Das ist ein Standpunkt; wie könnte man das anders sehen?«
- Sich öffnen: Bringen Sie Ihre eigenen Emotionen zum Ausdruck.
- Die Maske der Perfektion abnehmen: »Ich weiß es noch nicht.«
- Den Sinn für Humor bei der Arbeit fördern: Lachen Sie mehr (vor allem über sich selbst).

- Zuhören, um zu verstehen: Entwickeln Sie die Gewohnheit, keine Antwort vorzubereiten.
- Wirklich präsent sein: Zähmen Sie Ihren herumwandernden Geist.
- Das eigene Verständnis klären: Benennen Sie, was Sie gehört haben.
- Auf Gefühle achten: Hören Sie, was nicht gesagt wird.
- Neugierig bleiben: »Erzählen Sie mir mehr.«

2

Die Kunst des Zuhörens meistern

3

Mit den eigenen Reaktionen um- gehen

- Raus aus der Verteidigungshaltung : Drücken Sie die Pausetaste.
- Produktiv reagieren: Benennen Sie Ihre Emotionen.
- Auf blinde Flecken achten: »Welche Geschichten erzähle ich mir selbst?«
- Die Herausforderung wertschätzen: Danken Sie anderen für ihren Mut.
- Auf den Ideen anderer aufbauen: »Ja, und«

- Scheitern normalisieren: »Das ist neu für uns, also werden wir Misserfolge erleben.«
- Misserfolge als Lernchancen verstehen: »Interessant! Was können wir daraus lernen?«
- Unbehagen annehmen: Schwierige Emotionen willkommen heißen.
- Lernverhalten vorleben: Fehler eingestehen und aus ihnen lernen.
- Kontinuierliches Lernen feiern: Misserfolge ohne Schuldzuweisungen analysieren.

4

Inklusive Rituale gestalten

- Meetings effektiver gestalten: Ernennen Sie einen »Inklusions-Booster«.
- Alle Stimmen respektieren: Stellen Sie die Regel auf, dass niemand unterbrochen wird
- Sich abwechseln: Keiner spricht ein zweites Mal, bevor nicht jeder ein erstes Mal gesprochen hat.
- Die psychologische Sicherheit überprüfen: Feedback nach Meetings einholen.
- Das Team wertschätzen: Dankbarkeit ausdrücken.

4

Risiko und Scheitern willkommen heißen

Karolin Helbig
Minette Norman