

Mutig kommunizieren

Den Mut haben...

- Zuzugeben, wenn man etwas nicht weiß
- Über Gefühle zu sprechen
- Sich nicht zu ernst zu nehmen



Die Kunst des Zuhörens meistern

Mehr und genauer zuhören...

- Mit voller Aufmerksamkeit
- Um zu verstehen, nicht um zu antworten
- Gefühle wahrnehmen und adressieren

Fünf Ansatzpunkte, um Psychologische Sicherheit zu fördern

Aus "The Psychological Safety Playbook"
Von Karolin Helbig & Minette Norman



Eigene Gefühlsreaktionen besser handhaben

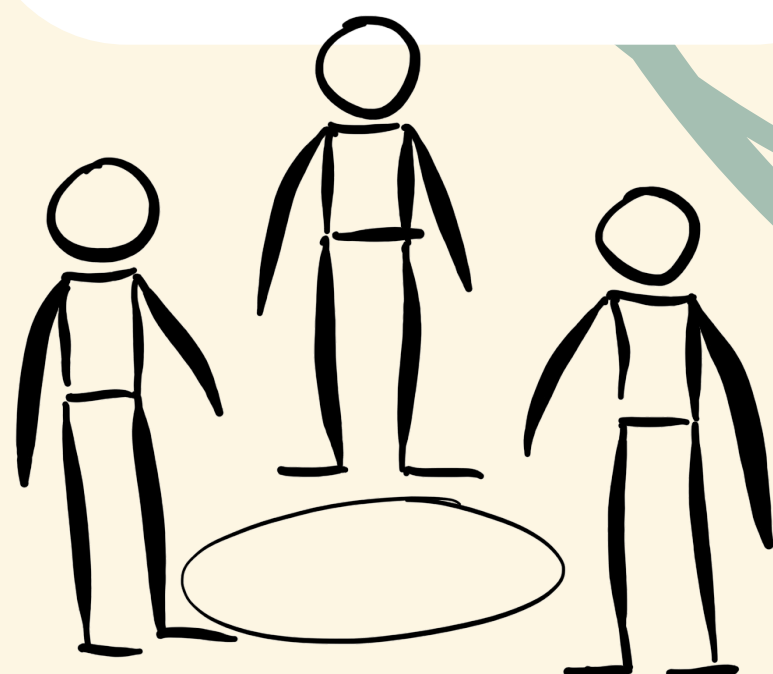
Von automatischer Reaktion zu bewusstem Handeln

- Seine Trigger kennen
- Innehalten, tiefer Atemzug, bewusste Entscheidung
- Verbunden bleiben (mit sich und den anderen)

Inklusive Rituale gestalten

Insbes. Meetings inklusiver machen

- Facilitator / Moderator (Inclusion booster")
- Keine Unterbrechungen
- Reihum sprechen, evtl. Time Boxing



Eine andere Haltung zu Fehlern entwickeln

Growth Mindset stärken und Fehler als Lernmöglichkeit sehen...

- Eigene Fehler offener besprechen
- Bei Rückschlägen fragen: Was lernen wir daraus?
- Anerkennen, nicht bestrafen, wenn jemand ein Risiko eingeht

