

SPANNUNGS:LOOP

EIN KARTENSET ALS IMPULS FÜR BEWUSSTE SPANNUNGSARBEIT IM CO-LEADERSHIP

Spannungen gehören zu jedem Co-Leadership dazu.

Sie entstehen in einem selbst, wenn Erwartungen oder Bedürfnisse nicht übereinstimmen. Spannungen sind nicht negativ, sondern zeigen Entwicklungspotenzial.

spannungs:loop unterstützt euch, Spannungen wahrzunehmen, anzusprechen und konstruktiv zu nutzen für ein reflektiertes und wirksames Co-Leadership.

Es verbindet vier Phasen der Spannungsarbeit mit drei grundlegenden Haltungen:

Phasen

1. Wahrnehmen
2. Teilen
3. Unterschiede
4. Lernen

Haltungen

- Offenheit
- Verantwortung
- Verbindlichkeit

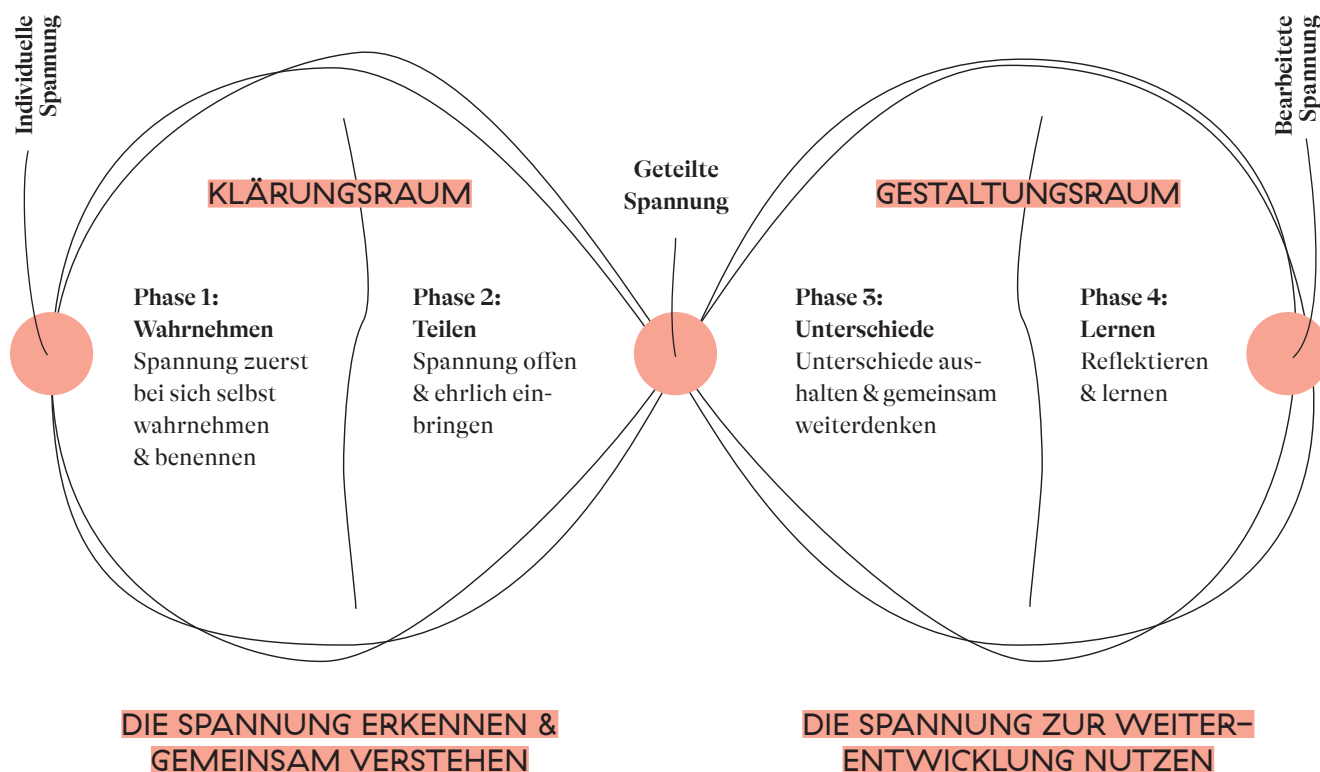
Daraus ergeben sich zwölf Leitfragen: Jede auf einer Karte, ergänzt mit einer kurzen Erläuterung und konkreten Handlungsimpulsen für die Einzelreflexion und für die gemeinsame Diskussion.

So könnt ihr das Kartenset nutzen:

- Bei einer aktuellen Spannung, indem ihr die für euch relevanten Karten auswählt
- Als Check-in Übung
- Für die persönliche Reflexion
- Für eine gemeinsame Standortbestimmung

Spannungen sind kein Hindernis – sie sind ein Impuls für wirksames Co-Leadership!

DAMIT IHR GLEICH LOSLEGEN KÖNNT: DRUCKT DAS KARTENSET EINFACH SELBER AUS UND SCHNEIDET ES ZU.

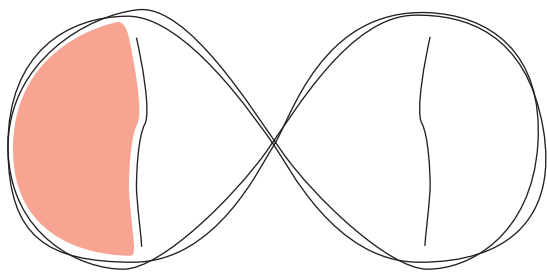


PHASE 1:**WAHRNEHMEN X OFFENHEIT****WELCHE SPANNUNG
ERKENNE ICH IN MIR?**

Spannungen beginnen oft als leise Irritationen. Offenheit bedeutet, genau hinzuschauen und nicht zu verdrängen oder zu werten.

Handlungsimpuls:

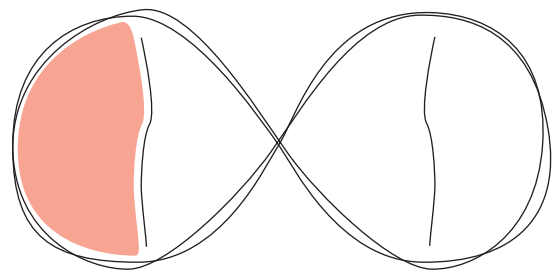
- Schreib eine konkrete Situation auf,
△ in der du eine Irritation gespürt hast.

**PHASE 1:****WAHRNEHMEN X VERBINDLICHKEIT****WAS MACHE ICH JETZT
MIT DIESER SPANNUNG?**

Eine Spannung zu erkennen, ist der erste Schritt. Jetzt geht es darum, was du konkret verändern willst.

Handlungsimpuls:

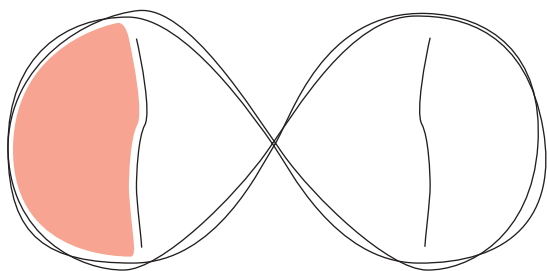
- Schreib in einem konkreten Satz auf, was du ab
△ jetzt anders denken, sagen oder handeln willst.

**PHASE 1:****WAHRNEHMEN X VERANTWORTUNG****WELCHEN ANTEIL HABE
ICH AN DER SPANNUNG?**

Spannungen beginnen in uns selbst. Es gilt das eigene Erleben ernst zu nehmen und sich zu fragen, welchen Beitrag man selbst leistet.

Handlungsimpuls:

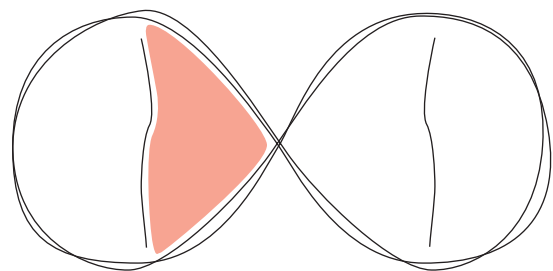
- Überleg dir, was dich gerade stört und was das
△ mit dir zu tun hat. Welche Erwartungen oder Bedürfnisse hast du (noch) nicht angesprochen?

**PHASE 2:****TEILEN X OFFENHEIT****WAS HÄLT MICH ZURÜCK, MEINE
SPANNUNG ANZUSPRECHEN?**

Manchmal sagen wir nicht alles, was uns bewegt. Offenheit beginnt damit, die eigene Zurückhaltung wahrzunehmen.

Handlungsimpuls:

- Denk an eine konkrete Spannung: Was hältst
△ du zurück und warum?
○○ Sprecht darüber, was es euch schwer macht,
△ eine bestimmte Spannung anzusprechen.



PHASE 2:

TEILEN X VERANTWORTUNG

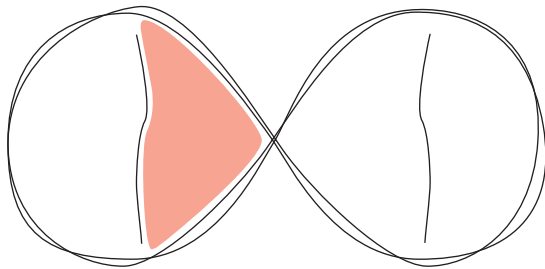
WAS MUSS ICH ANSPRECHEN, AUCH WENN ES MIR SCHWERFÄLLT?

Eine Spannung wird nur dann sichtbar, wenn sie geteilt wird. Verantwortung bedeutet, sie respektvoll in den Dialog zu bringen.

Handlungsimpuls:

○ Schreib ein Thema auf, das du bisher nicht angesprochen hast. Wie kannst du es so formulieren, dass es für euch beide passt?

○ Teilt euch gegenseitig eine Spannung mit, die ihr bisher nicht angesprochen habt. Sprecht auch darüber, warum es euch schwerfällt



PHASE 3:

UNTERSCHIEDE X OFFENHEIT

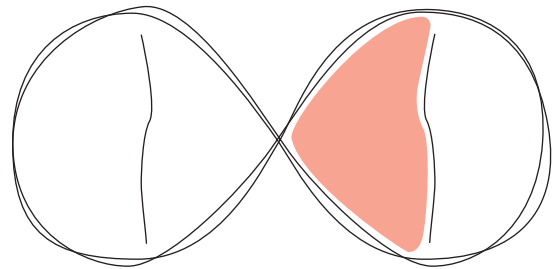
WAS AN DER SPANNUNG IRRITIERT MICH UND WARUM?

Eine geteilte Spannung kann irritieren. Offenheit heisst, die eigene Reaktion ehrlich zu reflektieren.

Handlungsimpuls:

○ Denk an eine Spannung, die mit dir geteilt wurde. Was hat dich daran irritiert und warum?

○ Sprecht über eine aktuelle oder vergangene Spannung und beschreibt, was euch jeweils irritiert hat, ohne es zu bewerten.



PHASE 2:

TEILEN X VERBINDLICHKEIT

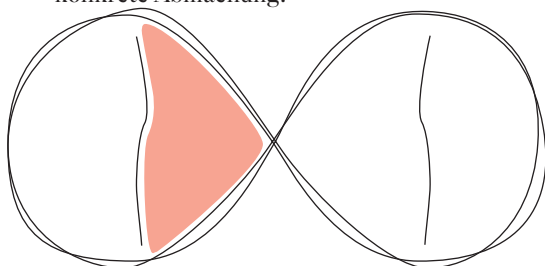
WAS BRAUCHEN WIR, DAMIT WIR EHRlich ÜBER SPANNUNGEN SPRECHEN KÖNNEN?

Ein offener Austausch braucht einen Rahmen, in dem auch Unangenehmes Platz hat, ohne Angst vor Konsequenzen.

Handlungsimpuls:

○ Schreib auf, was du brauchst, um dich sicher zu fühlen und dich zu öffnen.

○ Schreibt gemeinsam auf, wie ihr in Zukunft mit Spannungen umgehen wollt. Formuliert eine konkrete Abmachung.



PHASE 3:

UNTERSCHIEDE X VERANTWORTUNG

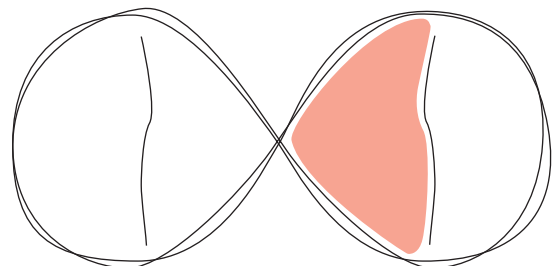
WIE GEHEN WIR MIT UNSEREN UNTERSCHIEDEN IN DIESER SPANNUNG UM?

Unterschiedliche Sichtweisen, Bedürfnisse oder Reaktionen sind normal und können hilfreich sein. Das braucht bewusstes Zuhören und aktives Hinschauen.

Handlungsimpuls:

○ Schreib auf, welche Unterschiede du in der Zusammenarbeit wahrnimmst. Wie gehst du damit um?

○ Sprecht über eure Unterschiede: Welche sind hilfreich und welche sind eher herausfordernd?



PHASE 3:

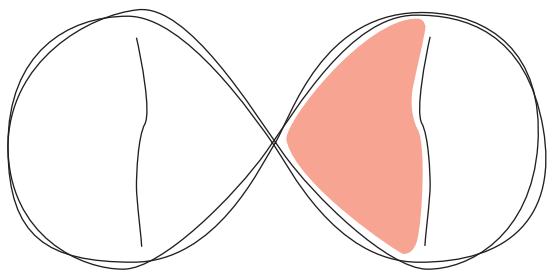
UNTERSCHIEDE X VERBINDLICHKEIT

WIE FINDEN WIR EINEN GEMEINSAMEN WEG MIT DIESER SPANNUNG?

Damit Unterschiede konstruktiv wirken, braucht es Absprachen, Entscheidungen und konkrete Schritte.

Handlungsimpuls:

-  Schreib auf, was du brauchst, um diese Spannung lösen zu können.
-  Einigt euch auf konkrete nächste Schritte: Was wollt ihr ausprobieren? Und wie überprüft ihr, ob es funktioniert?



PHASE 4:

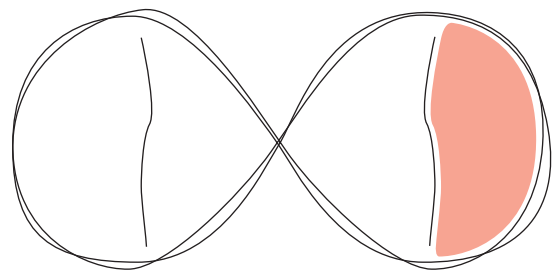
LERNEN X VERANTWORTUNG

WELCHE ERKENNTNIS NEHMEN WIR MIT?

Reflexion wird erst dann wirksam, wenn ihr sie in eine konkrete Veränderung übersetzt.

Handlungsimpuls:

-  Was nimmst du aus der Spannung für dich mit? Was willst du in Zukunft konkret anders machen?
-  Sprecht darüber, welche Erkenntnisse euch wichtig sind. Was bedeuten sie für eure Zusammenarbeit?



PHASE 4:

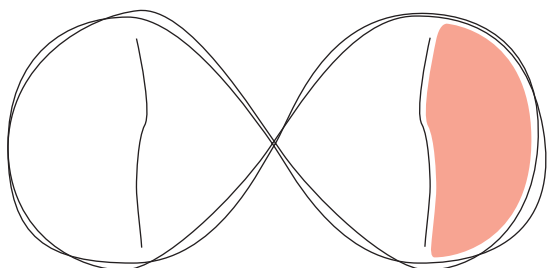
LERNEN X OFFENHEIT

WAS HAT UNS DIESER SPANNUNG GEZEIGT?

Ein offener Rückblick hilft zu verstehen, was die Spannung ausgelöst hat. In euch selbst und in eurer Zusammenarbeit.

Handlungsimpuls:

-  Was hast du aus der Spannung gelernt? Über dich, über euch, über eure Dynamik?
-  Sprecht darüber, was euch die Spannung über eure Zusammenarbeit gezeigt hat. Worauf wollt ihr nächstes Mal früher achten?



PHASE 4:

LERNEN X VERBINDLICHKEIT

WIE BLEIBEN WIR DRAN?

Aus einer Spannung könnt ihr nur lernen, wenn ihr die Veränderung auch umsetzt und dranbleibt.

Handlungsimpuls:

-  Was ist ein wirksamer kleiner nächster Schritt aufgrund dieser Spannung?
-  Sprecht darüber, welche konkreten nächsten Schritte ihr euch vornehmt. Und vereinbart auch gleich einen Termin, damit ihr die Umsetzung überprüfen könnt.

