

👋 **Hallo und einen fröhlichen Montag!**

Weiter geht's mit Session 2 unseres E-Mail-Workshops zu einem unserer

Subscribe

Past Issues

Translate

Im letzten Newsletter haben wir uns damit beschäftigt, was Spannungen sind und was sie mit unserer Arbeit zu tun haben. Daran knüpfen wir heute an und stellen das wichtigste Tool im Arbeiten mit Spannungen vor: den Spannungsspeicher.

Agenda dieses Mail-Workshops

Dieser kleine Workshop besteht aus vier Sessions, die wir dir über vier E-Mails hinweg schicken:

- 1 25. Januar:** [Eine Einführung ins spannungsbasierte Arbeiten](#)
- 2 1. Februar:** Wie funktioniert das Arbeiten mit Spannungsspeichern?
- 3 8. Februar:** Was brauchst du? Spannungen richtig bearbeiten
- 4 15. Februar:** Orte einer Organisation: Wo lösen wir welche Spannungen?

⚡ **Der Spannungsspeicher**

Was ist ein Spannungsspeicher? Im Grunde ist damit eine simple Liste gemeint, in der du alle deine Spannungen sammelst. Du speicherst sie aus dem Kopf, notierst sie in der Liste und hast dann erst mal deine Ruhe. Die Spannung ist an einem sicheren Ort, an dem sie nicht verloren gehen kann. Du weißt, dass du den Speicher später leerst und kannst die Spannung daher mental beiseitelegen.

Es gibt drei besonders wichtige Regeln für das Arbeiten mit Spannungen:

Die erste Regel hatten wir schon kurz vorgestellt: **Eine Spannung muss immer von der Person kommen, die sie wahrnimmt.** In der Praxis heißt das: Bleib immer bei dir und versuch nicht, die Spannungen anderer Menschen zu lösen.

Die zweite Regel: **Gib jeder Spannung ein Label.** Spannungen sind zunächst ungeklärt, du weißt also nur grob, worum es geht. Vielleicht hast du schon eine Idee, wie sich die Spannung lösen ließe, vielleicht aber auch nicht. Wenn du die Spannung im ersten Schritt in eine Liste schreibst, reicht deshalb ein allgemeines Label, also ein oder zwei Worte, um die Spannung zu beschreiben. Schreibe keinen ganzen Satz, das ist in dieser Phase verschwendete Zeit.

Die dritte Regel: **Spannungsspeicher funktionieren nur, wenn sie regelmäßig geleert werden.** Ein Spannungsspeicher ist ein tolles Tool, um Impulse und Gedanken, die dich sonst ablenken würden, auszuspeichern und zur Seite zu legen. Das funktioniert jedoch nur, wenn du auch weißt, dass diese Liste verlässlich geleert wird.

Für deinen persönlichen Spannungsspeicher heißt das: Nimm dir regelmäßig (z.B. einmal am Tag / einmal pro Woche) Zeit, um ihn zu leeren und alle Spannungen zu verarbeiten. Das gleiche gilt, falls ihr als Team einen Spannungsspeicher nutzt, in dem ihr Spannungen sammelt, die das Team betreffen. Der Speicher sollte am Ende jedes Regelmeetings geleert sein. Nur dann funktioniert das Tool zuverlässig.



Wie funktionieren personenbezogene Spannungsspeicher?

Eine weitere Variante eines nützlichen Spannungsspeichers ist die personenbezogene: Hast du regelmäßig Spannungen, die eine bestimmte Person betreffen? Dann erstell doch eine Liste, in denen du sie sammelst. Wann immer du die Person sprichst, gehst du die Liste durch und klärst deine Spannungen.

Ein netter Nebeneffekt: Die meisten Menschen fühlen sich geschmeichelt, wenn sie erfahren, dass es eine Liste mit ihrem Namen gibt.

 **Ein Template für das Arbeiten mit Spannungen**



Damit ihr im Team möglichst schnell anfangen könnt, mit Spannungen zu arbeiten, haben wir ein nützliches Template entwickelt. Das könnt ihr an euer virtuelles Whiteboard pinnen, um darauf im Meeting Spannungen zu sammeln und nächste Schritte abzuleiten. (Und wenn die Pandemie es irgendwann wieder zulässt, könnt ihr es ausdrucken und in eurem Meeting-Raum aufhängen.)

[Template herunterladen](#)

? Eine Frage, die dich durch die Woche begleiten soll

Welche nützlichen Spannungsspeicher wirst du jetzt sofort einführen?

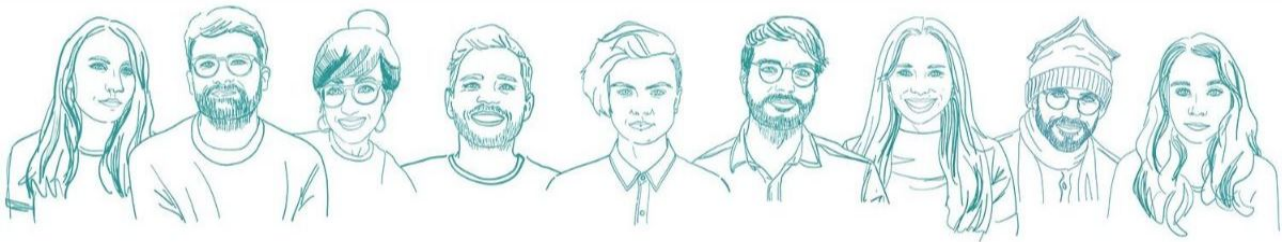
Am besten legst du sofort eine oder mehrere Listen für deine Spannungsspeicher an – entweder analog oder im digitalen Listen-Tool deiner

Wahl. Übertrage im nächsten Schritt alle Spannungen, die du in der ersten Session dieses Mail-Workshops gesammelt hast, in die Spannungsspeicher, zu denen sie am besten passen.

Du hast noch Fragen zum spannungsbasierten Arbeiten, die sich in der Agenda nicht wiederfinden? Dann antworte einfach auf diese Mail.

Eine supergute Woche wünschen

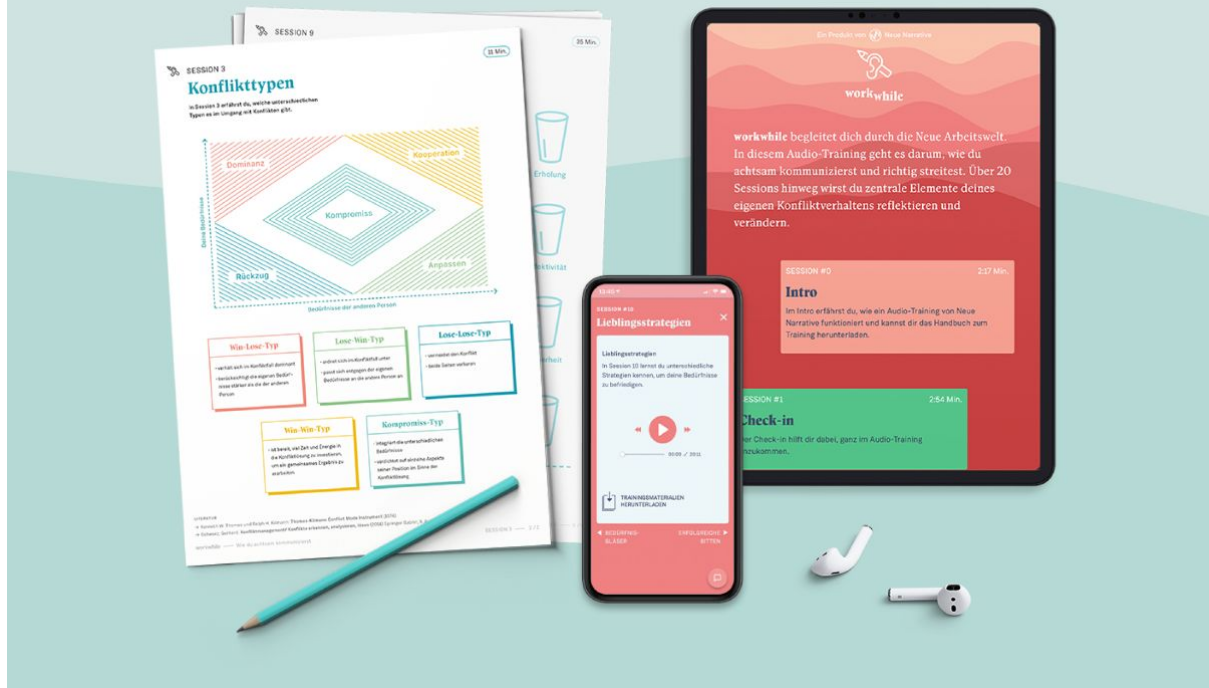
Sebastian und das Team von Neue Narrative



 **Audio-Training: Wie du richtig streitest**

workwhile

Wie du richtig streitest



Unser zweites Audio-Training ist online 🥰 Es richtet sich an alle, die besser darin werden wollen, Konflikte produktiv aufzulösen. Oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Probession anhören

Ziele des Trainings:

- 🦊 Du lernst, wie du schwierige Gespräche führst, ohne dass die Fetzen fliegen.
- 💎 Du kommunizierst so klar, dass du in jeder Situation bekommst, was du brauchst.
- 🍩 Du hast dich und deine Bedürfnisse besser kennengelernt – weil es nur so gelingen kann, Konflikte produktiv aufzulösen.

Das Audio-Training besteht aus 21 Sessions mit mehr als 4 Stunden

Audiomaterial. Außerdem gibt es ein PDF-Handbuch mit nützlichen Tools und Templates dazu.

Zum NN Shop



Copyright © 2021 NN Publishing GmbH, All rights reserved.

Du erhältst diese Mail, weil du dich auf unserer Webseite für den Newsletter für Neues Arbeiten angemeldet hast. Auf diesem Weg schicken wir dir regelmäßig den besten Content aus der Welt der neuen Arbeit und inspirierende Fragen zur Selbstreflexion. Hier geht es zu unserem Impressum.

Our mailing address is:

Neue Narrative
NN Publishing GmbH
Uferstraße 6
13357 Berlin
Deutschland

Quelle: <https://mailchi.mp/neuenarrative/ein-template-fr-deine-spannungen-pdf-download>