



Psych Safety

Kick off für das «Psych Safety Training»



Hallo & herzlich Willkommen!

Inhalt

- Einstiegsrunde
- Psychologische Sicherheit: Begriffserklärung & gemeinsames Verständnis
- Ausblick

Einstiegsrunde

– Gemeinsame Diskussion

Vorbereitung (1 Minute):

- Bitte beantwortet folgende Fragen für Euch:
Was ist ein gutes Team – woran erkennst Du es?

Bitte stellt die Antworten jeweils kurz im Plenum vor. Es geht um den Austausch.

Was ist Psychologische Sicherheit?

– Hintergrund

- Dieser TED Talk von Amy Edmondson gibt eine gute Einführung zu psychologisch sicheren Arbeitswelten (11 Minuten, in Englisch)
- <https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuui9gX8>



Definition

Psychologische Sicherheit ist die gemeinsame Überzeugung aller Teammitglieder, dass es sicher ist, zwischenmenschliche Risiken einzugehen

oder

Wissen, dass man nicht bestraft oder gedemütigt wird, wenn man sich mit Fragen, Kommentaren, Bedenken oder Fehlern zu Wort meldet.



Gemeinsames Verständnis

– Übung in Kleingruppen

Bitte diskutiert in Kleingruppen (je 3 Personen) folgende Frage:

- **Wo habe ich Psychologische Sicherheit bereits erlebt und woran habe ich es festgemacht?**
 - Die Erlebnisse müssen nicht aus dem jetzigen Team kommen
 - 7 Minuten
-
- Anschliessende Präsentation der gemeinsamen Zusammenfassung im Plenum

Was ist Psychologische Sicherheit nicht

- Keine Kaffeeklatsch-Kultur – es geht um Meinungs austausch zu Arbeitsthemen
- Keine Pseudo-„hab dich lieb“-Kultur – es geht um eine konstruktive Auseinandersetzung und das gemeinsame, transparente Diskutieren von Herausforderung und Themen
- Kein blosses Vertrauen zwischen zwei Teammitgliedern – es geht um das komplette Team, so wie es zusammenarbeitet
- Keine Gleichmacherei – es geht um das Arbeiten auf Augenhöhe zwischen qualifizierten Kollegen/innen
- Kein ewiges Diskutieren – es geht um die Beschleunigung von Kommunikationsprozessen und Entscheidungen

Wirkungen

– 3 gute Gründe von vielen

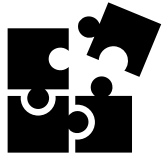
Das gemeinsame Ziel und die Weiterentwicklung stehen im Vordergrund:
Impression Management sinkt.

Ideen, auch die im ersten Augenblick absurd erscheinenden, werden ohne
Angst eingebracht.
Kreative Lösungen und Out-of-the-Box-Denken wird gestärkt.

Teammitglieder gestehen eigene Fehler frühzeitig ein,
wenn Sie sich sicher fühlen.
Fehler können konstruktiv diskutiert werden und es kann daraus gelernt werden.

Wie sieht das Training aus?

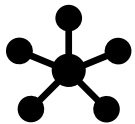
– Zeitrahmen und Zeitraum können natürlich angepasst werden



Während sechs Monaten jede Woche eine vorgegebene Psych-Safety-Übung
(=24 Wochen)



Die Übungen sind alle im Trainingsprogramm enthalten und sind selbsterklärend



Es gibt neben diesem Treffen ein weiteres Meeting nach 12 Übungen und eines am Ende

Übungstypen

– Es gibt verschiedene Typen von Übungen

- Skills-Übung:
eine neue Verhaltensweise ausprobieren
- Reflektions-Übung:
über einen konkreten Aspekt nachdenken
- Team-Übung:
im Team etwas erarbeiten/neue Verhaltensweise ausprobieren
(Beispielsweise die heutige Frage, was ein gutes Team ausmacht und wo ihr bereits Psychologische Sicherheit erleben durftet)

Beispielübung „Ja, und“ anstatt „ja, aber“

– Skills-Übung

Erklärung:

- Einer der erfolgreichsten und einfachsten Methoden eine bessere Kommunikation zu erreichen ist „ja, und“ anstatt „ja, aber“ zu verwenden. Diskussionen bekommen dadurch einen anderen Charakter – nämlich mehr Miteinander und weniger Gegeneinander.

Auftrag:

- Bitte versuche in den nächsten 7 Tagen besonders auf dieses Sprachmuster zu achten und „ja und“ zu verwenden, aber kein „ja aber“.
- Bitte erinnert euch gegenseitig im Team, d.h. bei einem „ja, aber“ bitte die anderen Teammitglieder darauf aufmerksam machen.
- Ziel ist es, nach dieser Woche mehr aufbauend zu argumentieren und weniger gegeneinander bei einer grundsätzlichen gemeinsamen Zustimmung in einem Thema.

Psych Safety Training

– Trainingsplan Woche 1 bis 7

Woche	Thema	Durchführungsart	Im Teammeeting zu reservierende Zeit
1	Having a Voice (wichtige Aspekte aussprechen)	lesen der Aufgabe + Reflektion: jeder für sich und dann Anwendung in Teamsituationen	-
2	ja, und (auf Ideen anderer aufbauen)	lesen der Anwendung: jeder für sich und dann Anwendung in Teamsituationen	-
3	Wertschätzungsdusche	Arbeit in Untergruppen von 3-5 Personen	10 Minuten (inkl. Logistik -> 15 Minuten)
4	Connectedness Review	Arbeit im Gesamt-Team	15 Minuten
5	verhaltensorientiertes Feedback	lesen der Aufgabe + Reflektion: jeder für sich und dann Anwendung in Team- und 1zu1-Situationen	-
6	Aus Fehlern lernen 1	lesen der Aufgabe + Reflektion: jeder für sich	-
7	Aus Fehlern lernen 2	lesen der Aufgabe + Reflektion: jeder für sich	-

Psych Safety Training

– Trainingsplan Woche 8 bis 14

Woche	Thema	Durchführungsart	Im Teammeeting zu reservierende Zeit
8	jeder spricht in Teammeetings.	im Team	5-10 min
9	aufmerksames Zuhören	anzuwenden in Gesprächen mit drei anderen Personen (3x 2-3 min)	-
10	klare Kooperationserwartungen	individuelle Vorbereitung (5 min), Gespräche mit zwei anderen Personen (2x 3 min)	-
11	mein Beitrag zum Team (Teil 1)	individuelle Vorbereitung (5 min)	-
12	mein Beitrag zum Team (Teil 2)	im Team	10 min
13	keiner ist perfekt, auch ich nicht.	individuelle Vorbereitung (5 min), Gespräche mit zwei anderen Personen (2x 5 min)	-
14	Challenging the Status Quo	individuelle Vorbereitung (3 min), dann im Team	12 min

Psych Safety Training

– Trainingsplan Woche 15 bis 20

Woche	Thema	Durchführungsart	Im Teammeeting zu reservierende Zeit
15	Erkenne und teile, was du verlernen willst	individuelle Vorbereitung (10 min), Austausch mit einer anderen Personen (5 min)	-
16	Nach Hilfe fragen	lesen der Anwendung: jeder für sich und dann Anwendung in Teamsituationen	-
17	Impulskontrolle	lesen der Aufgabe + Reflektion: jeder für sich	
18	Welches Problem wollt ihr gemeinsam lösen?	individuelle Vorbereitung (5 min), dann im Team	10 min
19	Sei ein Advocatus Diaboli	lesen der Anwendung: jeder für sich und dann Anwendung in Teamsituationen	-
20	Doppelt so viele Fragen stellen, wie Antworten geben	anzuwenden in Gesprächen mit anderen Personen, Reflexion 2x 2 min	-

Psych Safety Training

– Trainingsplan Woche 21 bis 24

Woche	Thema	Durchführungsart	Im Teammeeting zu reservierende Zeit
21	Feedback zur Weiterentwicklung	individuelle Vorbereitung (5 min), Austausch mit einer anderen Personen (5 min), Entgegennehmen von Feedback (5 min)	-
22	Verletzlichkeit zeigen	individuelle Vorbereitung (7 min), Austausch mit einer anderen Personen (8 min)	-
23	Danke sagen lohnt sich	lesen der Anwendung: jeder für sich und dann Anwendung in Teamsituationen	-
24	Abschluss	15 Minuten individuelle Reflexion	-

Fragen?



Foto: Arek Socha auf Pixabay

Erwartungen, Wünsche, Befürchtungen

– Abschlussrunde

- Zum Abschluss darf und soll jeder noch ein kurzes Statement abgeben:
 - Was erwarte ich vom Psych Safety Training?
 - Was wünsche ich mir?
 - Was befürchte ich?



Psych Safety

Los geht's!



Foto: Pixabay