

<b>MODERATIONSTECHNIK</b>	<b>9 Dimensionen Teambuilding</b>
<b>HAUPTZWECK / FOKUS</b>	#Vertrauen #Teambuilding #Team #Offenheit in der Gruppe #Feedback geben
<b>PHASE</b>	#Eisbrecher #Kennenlernen #Eröffnung
<b>FÄHIGKEITEN / INHALT</b>	#Innenblick #Selbstreflexion
<b>ZEITRAHMEN</b>	#>30 #>60 Minuten
<b>GRUPPENGROSSE</b>	#1-5 #6-15 #16-30 #<30 Personen
<b>MODERATIONSNIVEAU</b>	Anfänger/-in
<b>LERNZONE</b>	Komfortzone

## Einführung

9 Dimensionen ist eine leistungsstarke Aktivität, die entwickelt wurde, um Beziehungen und Vertrauen zwischen Teammitgliedern aufzubauen. Es gibt 2 Variationen dieses Eisbrechers. Die erste Version ist für Teams, die sich besser kennenlernen möchten. Die zweite Version ist für Teams, die erkunden möchten, wie sie als Team zusammenarbeiten.

Das Schöne an dieser Aktivität ist, dass die Leute wählen können, wie viel sie preisgeben möchten. Unabhängig davon, wie offen die Teilnehmenden sind, lernt das Team mehr übereinander und/oder wie es dem Team geht. Die 9 Dimensionen können Sie flexibel abändern, um sie an Ihre spezifische Gruppe anzupassen.

Die Teammitglieder bewerten individuell 9 Dimensionen ihres Lebens mit farbigen Aufklebern und stellen dann 2 davon vor.

## Notwendige Werkzeuge (was Sie brauchen)

- Ein Exemplar des 9-Dimensionen-Arbeitsblatts für jeden Teilnehmenden, wenn Sie es für sie vorbereiten.
- Wenn Sie möchten, dass die Teilnehmenden dieses Arbeitsblatt selbst erstellen, informieren Sie sie vor der Sitzung (siehe Tipps & Tricks unten).



### Meine 9 Dimensionen

Denken Sie an jede dieser Dimension Ihres Lebens. Platzieren Sie einen Punkt der entsprechenden Farbe in jedem Kästchen, das repräsentiert, wo Sie gerade stehen.	ABENTEUER	GESUNDHEIT	KARRIERE/JOB
	MEINE UMGEBUNG	GEMEINSCHAFT	FREUNDE DER FAMILIE
	PERSÖNLICHES WACHSTUM	SPIRITUALITÄT	KREATIVE ANGEBOTE

## Arbeitsschritte

### Variante #1 – Meine persönlichen 9 Dimensionen

Zweck: Aufbau von Beziehungen durch Bewertung und Austausch über wichtige Lebensbereiche.

- Geben Sie jedem Teilnehmenden eine Kopie des Arbeitsblatts „Meine persönlichen 9 Dimensionen“ und ein Blatt mit Punktaufklebern (mit roten, grünen, gelben und blauen Punkten). Die 9 Dimensionen für diese Variante können sein: Abenteuer, Karriere / Beruf, Gemeinschaft, Kreative Angebote, Meine Umgebung, Familie & Freunde, Gesundheit & Fitness, Persönliches Wachstum, Spiritualität.
- Weisen Sie die Teilnehmenden an, ihren aktuellen Status für jede Dimension im Raster zu bewerten. Die Teilnehmenden sollten auf jeder der 9 Dimensionen einen farbigen Punkt (Bedeutung der Farben, siehe unten) platzieren. Geben Sie ihnen nur zwei Minuten dafür. Die Teilnehmenden sollen nicht allzu lange über die Fragen nachdenken. Sagen Sie ihnen: "Gehen Sie einfach mit Ihrem Gefühl."
  - Grüner Punkt = Ich meistere es!
  - Gelber Punkt = Daran muss ich noch ein bisschen arbeiten.
  - Roter Punkt = Huch, daran muss ich noch viel arbeiten!
  - Blauer Punkt = Dies hat im Moment keine Priorität.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, mehr über eine Dimension zu erzählen, die sie mit einem grünen Punkt versehen haben, und über eine Dimension, die sie mit einem gelben oder roten Punkt versehen haben. Geben Sie jeder Person 2 Minuten Zeit dafür. Lassen Sie die Teilnehmenden selbst bestimmen, wie weit sie sich öffnen möchten.
- Optionale Nachbesprechungsfragen (eine 5-minütige Nachbesprechung ist in der Regel ausreichend):
  - Was haben Sie übereinander (oder unser Team) erfahren?
  - Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, um unsere roten und gelben Bereiche zu verbessern?

### Variante #2 – Die 9 Dimensionen meines Teams

Zweck: Aufbau von Beziehungen durch Bewertung und Austausch von Perspektiven darüber, wie das Team in wichtigen Bereichen abschneidet.

1. Geben Sie jedem Teilnehmenden eine Kopie des 9-Dimensionen-Arbeitsblatts und ein Blatt mit Punktaufklebern (mit roten, grünen, gelben und blauen Punkten). Die 9 Dimensionen für diese Variante sind: Kommunikation, Einstellung, Vertrauen, Rollenklarheit, Ausrichtung auf Prozesse, Verantwortlichkeit, unterstützende Beziehungen, Fristen einhalten, Qualität der Arbeit.
2. Weisen Sie die Teilnehmenden an, den Zustand des Teams in Bezug auf jede Dimension zu bewerten. Hierfür platzieren die Teilnehmenden auf jeder der 9 Dimensionen einen farbigen Punkt (Bedeutung der Farben, siehe unten) platzieren. Geben Sie ihnen nur zwei Minuten dafür. Die Teilnehmenden sollen nicht allzu lange über die Fragen nachdenken. Sagen Sie ihnen: "Gehen Sie einfach mit Ihrem Gefühl."
  - Grüner Punkt = Wir meistern das!
  - Gelber Punkt = Daran müssen wir noch ein wenig arbeiten.
  - Red Dot = Huch, daran müssen wir noch viel arbeiten!
  - Blauer Punkt = Dies hat im Moment keine Priorität.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden, mehr über eine Dimension zu erzählen, die sie mit einem grünen Punkt versehen haben, und über eine Dimension, die sie mit einem gelben oder roten Punkt versehen haben. Geben Sie jeder Person 2 Minuten Zeit dafür. Lassen Sie die Teilnehmenden selbst bestimmen, wie weit sie sich öffnen möchten.
4. Optionale Nachbesprechungsfragen unten (10-30 Minuten Nachbesprechung).
  - Wo sind wir uns über unser Team einig?
  - In welchen Dimensionen haben wir die meisten Unterschiede in unseren Perspektiven?
  - Welche gelben und/oder roten Bereiche wollen wir am stärksten verbessern?
  - Was können wir tun, um unsere gelben und/oder roten Bereiche zu verbessern?

## Tipps

- Wir empfehlen Ihnen, die Tabelle mit 9 Dimensionen in Google Suite oder Excel zu erstellen und mit Ihren Empfängern zu teilen. Sie können die Tabelle dann auf ihren eigenen Computern privat ausfüllen.
- Alternativ können Sie jeden Teilnehmenden im Meeting seine eigene 3 x 3-Tabelle mit dem Tool seiner/ihrer Wahl erstellen, bzw. sie von Hand zeichnen lassen, wenn Sie möchten! Denken Sie daran, dass die Teilnehmenden die Tabellen für sich behalten und nur verbal darüber berichten sollen - daher ist die Form der Tabelle nicht so wichtig.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, jeden Abschnitt ihrer Tabelle mit der entsprechenden Farbe zu kennzeichnen. Hierfür können sie das Feld farblich markieren, einen Punkt einfügen oder einfach die Farbe des Textes ändern!
- Bei der Moderation von Gruppendiskussionen empfehlen wir, dass die Teilnehmenden nonverbale Mittel verwenden, um zu signalisieren, dass sie gerne sprechen möchten. Sie können hierfür nonverbale Feedback-Tools von Zoom



verwenden, ein Reaktions-Emoji einfügen oder einfach nur die Hand heben. Der Moderator/die Moderatorin kann dieser Person dann das Wort erteilen.

## Quelle

<https://better-teams.com>

